غيِّر أي شيءٍ تقريباً خلال ٢١ يوماً

نسخة مزيدة

أعد شحن حياتك بالنشاط من خلال ٥٠٠ توكيد

روث فيشيل

رسوم يوني فان دي كامب



مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

غيّر أى شيء تقريبًا خلال ٢١ يومًا



للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

الطبعة الأولى ٢٠١٠

Original title: Change Almost Anything in 21 Days

Published under arrangement with Health Communications, Inc., Deerfield Beach, FL 33442-8124, U.S.A.

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE.

المملكة العربية السعودية ص.ب. ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون ٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+ - فاكس ٤٦٥٦٣٦٣ ١ ٩٦٦+

غيّر أي شيء تقريبًا خلال ٢١ يومًا

نسخة مزيدة

أعد شحن حياتك بالنشاط من خلال ٥٠٠ توكيد

روث فيشيل

رسوم بونى فان دى كامب



Change *almost* Anything in 21 Days

Expanded Edition
Recharge Your Life with the Power of Over 500 Affirmations

Ruth Fishel
Illustrated by Bonny Van de Kamp



قالوا عن الكتاب...

"أى عمل أدبى، ينقلنا من كل ما هو تافه ودنيوى إلى الروحانيات، هو عمل بارز فى ثقافة اليوم. سيؤثر أحدث كتب "روث" حتى فى أكثر الناس ترددا وخوفًا".

جوان أندرسون

مؤلفة كتاب *Year By the Sea* . و*An Unfinished Marriage*

"فى هذا الكتاب تزود "روث فيشيل" القارئ بمئات الفرص فى خضم الحياة اليومية، وهى الفرص التى من خلالها يمكن تحقيق التغيير. إن "فيشيل" تفهم قوة البساطة، واقتراحاتها تتسم بالعملية والروحانية فى نفس الوقت".

آن دى. لوكلير

مؤلفة كتاب *Leaving Eden and Entering Normal*

"تستمر كتب "روث" الأخرى فى الرواج عبر السنين، لأنها تساعد الكثير من الناس على تحويل حياتهم من الألم والإحباط والإدمان إلى التعافى والسلام والبهجة. وأنا متأكدة من أن كتابها هذا سيضاف إلى القائمة الطويلة لنجاحاتها".

جينيفر ماكنلى

مديرة آرمتشير بوكستور

"مرة أخرى، تسطر "روث فيشيل" كتابًا إرشاديًا لتساعدنا على التعامل مع تحديات التغيير؛ فهذا الكتاب يعطيك أدوات وأفكارا مدهشة، بما يجعلك تتجاوز "النقاط الإشكالية" فى حياتك، وتمضى قدما نحو الحياة التى تريدها. إنها تقدم نموذجا سهل القراءة والتطبيق. بكل تأكيد، سأدعو عملائى وزملائى لقراءته!".

جيل ماكميكين

موجهة فى مجالَى مسارات الحياة والإبداعية، ومؤلفة كتابَى

The 12 Secrets of Highly Creative Women

و*The Power of Positive Choices*

"تقدم "روث فيشيل" تقنيات ثبت نجاحها وتتسم بالبساطة، لدرجة أنه من الصعب أن تصدق أنها فعالة. إلا أننى شخصيا استخدمت التوكيدات، وجربت نتائجها العميقة المثلة فى التعافى. لا يمكننى أن أوفّى الكتاب حقه!".

"مارجى ليفين"

مؤلفة كتاب *Surviving Cancer*

"لا يحدث التغيير العميق بسهولة عند كثير من الناس، إلا أن كتاب "روث" يوجه

قراءها بذلك اللطف الذى يجعلهم يُقبِلون بشكل كبير على اتباع تعاليمها. ولذلك، تمطى كتبها لقرائها أدوات رائعة، يستطيعون بها معالجة مشكلاتهم من خلال توجيه جهدهم فى مسارات إيجابية استباقية تبدو قادرة على تحقيق المعجزات".

كارول بلامر

صاحبة مركز "كيب كود بوك سنتر"

إلى روح السلام والحب
بداخلنا.

المحتويات

شكر وتقدير

أشعر بالامتنان الشديد لكل أولئك الذين جعلوا هذا الكتاب يرى النور.

شكر كبير لك يا "ساندى بيريج"؛ حيث كنت المحررة والداعمة والمشاركة لى فى كل كتبى. شكرا لك على كل صبرك وحبك.

كما كان من دواعى سرورى أن أعمل مع الرسام الموهوب "بونى فان دى كامب" مرة أخرى. لقد كان "بونى" جزءا مهمًا فى الكثير من أعمالى، منذ عام ١٩٨٧، والذى شهد أول كتبى *The Journey Within*.

وشكرا لكل الأشخاص الرائعين الذين أسهموا بتوكيداتهم الخاصة، وشكرا لهم على مشاركتهم تجاربهم: "دورنا إيلين" و"شارون آندرسون" و"مارى جين بيتش" و"كارين بيتون" و"ليزا بون" و"نان كاردوس" و"كارين كيس" و"تايسا كلابام" و"مورين كوريجان" و"ديل كوتر" و"ليزلى فابيان" و"جوزيف فوت" و"سو هاو" و"ميرش لوبيل كانيس" و"مارجى ليفين" و"دارلين نايماير" و"مايندى ريتش" و"دايان ويبستر" و"نانسى ويلينجتون".

وشكر كبير لكل أولئك الذين قدموا لى الدعم فى الطبعة الأولى، بشكل جعل من الممكن إخراج الطبعة الثانية: "ديبى بواسو" و"برايان بيريج" و"جين براون" و"نيك جارنر" و"باربرا توماس".

وأشعر بالامتنان العميق لـ"بيتر فيجسو" من دار هيلث كوميونيكيشن، لرؤيته القيمة الكامنة فى الطبعة الأولى من هذا الكتاب، وتشجيعه لى على توسيعها.

وأشعر بالعرفان الشديد لكل أولئك المعلمين المدهشين، بما يشمل كل عملائى وكل من يحضرون إلى للعلاج والشعور بالراحة. لا أستطيع أن أسميهم جميعًا، ولكنهم سيبقون دائما فى قلبى، ولهم كل امتنانى.

وشكر خاص لـ"بيل. دبليو" ود. "بوب"، اللذين لولاهما لما تمكنت من البقاء على قيد الحياة.

التمهيد

اجتمع عدد صغير من الأشخاص المرهقين، الذين تبدو عليهم أمارات الإحباط، يريدون أن يخبرهم أحد إلى أين يذهبون. لقد وصلوا لتوهم وكانوا مرتبكين وفى حيرة من أمرهم، وفجأة، رأوا ضوءا متألقا، وسمعوا صوتا لطيفا.

"مرحبا".

رفع الجميع بصره.

واستمر الصوت قائلا: "لقد قطعتم رحلة طويلة ومررتم بالكثير من التجارب المرهقة والمؤلمة. اهدءوا، واعلموا أنكم فى أمان، ولا شىء قد تخشونه. أنتم بشر رائعون، وأنا أحبكم".

سرى الحماس فى هذا الجمع الصغير، ونظروا حولهم، محاولين معرفة مصدر الصوت.

بينما تابع الصوت قائلا: "إنه وقت البحث فى أعماق قلوبكم للعثور على الأشياء التى تتحسرون عليها".

"بعض هذه الأشياء يسهل الوصول إليه، والبعض الآخر مدفون فى أعماقكم ومختف عن وعيكم - اعثروا عليها. كونوا أمناء مع أنفسكم، ولا تخشوا شيئا. الآن، حانت لكم فرصة إزالة كل العوائق التى تسد طريقكم نحو البهجة والحب الصافيين؛ فالندم لا يؤدى إلا إلى إبقائكم عالقين فى فخ الماضى".

"لِمَ الندم؟ لا يوجد شىء قد تخشونه".

قال شخص يتسم بالجرأة: "من المؤلم أن نفكر فى ما نتحسر عليه. أيجب علينا ذلك؟".

أجابه الصوت بلطف: "إذا كنت تريد أن تصبح حرا فى المضى قدما، فلا بد أن تكون على استعداد للمضى قدما، وإلا ما كنت لتقف هنا الآن. وكما يقول المثل: "لا مفر من الألم، ولكن المعاناة اختيارية"، وأعتقد أنك على استعداد للابتعاد عن معاناتك".

فى هذه اللحظة، رفع الجميع رؤوسهم وهم يشعرون بالدهشة؛ فقد زال عن

وجوههم بعض ما يشعرون به من إرهاق، وراحوا يستمعون، منتظرين المزيد.

وساد الصمت.

فقال رجل رمادى الشعر فى حوالى الستين من العمر، فى حرج: "كنت أود لو عشت علاقتى الحميمة مع زوجتى بشكل أفضل".

أجابه الصوت: "جيد".

وهمهمت سيدة بدينة فى منتصف العمر ذات وجه جميل: "أتمنى لو كنت اعتنيت أكثر بنفسى".

"رائع".

"أتمنى لو كنت أمتلك مالا أكثر".

"أتمنى لو أننى أكملت تعليمى الجامعى".

"أتمنى لو كنت أقل خوفا".

"أتمنى لو كنت شخصا أفضل".

"أتمنى لو أننى لم أدمن الكحوليات".

وبمجرد أن بدءوا فى الحديث، انصبت الحسرات، حتى ساد الصمت أخيرا.

قال الصوت: "انظروا بشكل أعمق قليلا للأمور".

ساد الصمت مرة أخرى.... ثم،

"أتمنى لو كنت أكثر تعاطفا".

"أتمنى لو كنت أبا أفضل".

"أتمنى لو لم أتعاط المخدرات".

صمت.

ثم وقف رجل منفردا، لم يشارك معهم. فاستدار الجمع نحوه، وقد اكتست وجوههم عذوبة وبدوا أصغر سنا، وكانوا كلهم يبتسمون، وقالوا له:

"هيا".

"لا".

"من الرائع أن تعبر عما تشعر بالندم تجاهه".

"لا".

قالوا مشجعين إياه: "تستطيع أن تفعل ذلك".

"لم... لم أستغل أى فرصة فى حياتى أبدًا. لقد التحقت بوظيفة بعد تخرجى فى المدرسة الثانوية. لم أذهب للجامعة قط، ولم أغير وظيفتى، ولم يتحسن وضعى فى هذه الحياة. كنت دائما ما أخشى أن أجرب شيئًا جديدًا. والآن، تأخر الوقت". وانفجر فى البكاء، فتجمعوا حوله واحتووه.

وقال الصوت اللطيف: "الوقت ليس متأخرا إطلاقا".

"الوقت متاح دائمًا. لديكم جميعًا القدرة على التغيير ونعمة الإرادة الحرة. يمكنكم أن تعودوا إلى حياتكم وتقوموا بالتغيير، إذا ما أردتم. لقد ولدتم جميعا بنفس تلك النعمة الفريدة، التى لم تستخدموها كاملةً. عندما تستيقظون، ستجدون تعليمات بسيطة بشأن الكيفية التى تبدلون بها حسراتكم لإنجازات. والآن، انطلقوا، انطلقوا يصحبكم حبى. وقبل كل شىء، أحبوا أنفسكم وأحبوا بعضكم البعض".

مرحبا بكم فى عالم العبارات التوكيدية الرائع، الذى سيغير حياتكم

نحن نعيش فى عالم لا مفر فيه من التغيير، وكثير من التغييرات التى تحدث يمكن توقعها؛ فالربيع يتحول إلى صيف ثم إلى خريف، وبعدها إلى شتاء، ثم يعود من جديد ربيعا، ثم تتكرر الدائرة مرات ومرات. يولد الرضع، ويموت الأجداد. ينجح التلاميذ فى صف دراسى وينتقلون إلى الصف التالى.

ولكن هناك تغيرات لا يمكن توقعها: يفوز أحدهم بسباق اليانصيب، ويصبح فجأة مليونيرا. يتجاوز سائق مخمور الحاجز بين اتجاهى الطريق، ويسحق عائلة من ستة أشخاص. يموت أحد أقاربك، ويترك لك منزلا غائمًا فى المشاكل. تجد مصلحة ضرائب الدخل خطأ فى حساب ضرائبك، فترسل لك شيكا بـ ١٥٠٠ دولار. تذهب إلى الطبيب وأنت تشتكى من الأنفلونزا، لتكتشف أنك مصاب بمرض يهدد حياتك.

فى جزء من الثانية، نجد أنفسنا فى موقف ينتج عنه تغير لا يمكن التراجع عنه، فتشعر بالعجز، بل إننا أحيانا قد نخلص إلى أن الحياة هى التى تسيرنا، ولا يمكننا التحكم فيها.

وبينما نواجه أحداثًا ومواقف من تخطيط القدر لنا، يمكننا عادة أن نغير من المشاعر، التى تنتابنا جراءها. وبعيدا عن التغيرات المتوقعة وغير المتوقعة فى الحياة، فإننا يمكننا أن نتحكم فى جزء كبير مما يحدث فى حياتنا - جزء أكبر مما يمكن أن يتخيل كثير منا.

لدينا بالفعل القوة اللازمة للتغيير.

وقد تتساءل: ماذا عن المرض؟ هل يمكننى عن طريق كتابة أو قول توكيدات والتفكير فيها أن أشفى؟ ربما نعم وربما لا؛ إذ لا يمكن ضمان النتيجة، على الرغم من أن بعض الأشخاص يقسمون أن التوكيدات تحقق نتائج إيجابية فى مثل تلك الحالات. ويأتى كل من د. "لارى دوسى" ود. "بيرنى سيجل" ودكتور

"جين أكتربرج" كبعض من كثيرين أثبتوا أن التوكيدات والمؤثرات البصرية والصلاة والتفكير الإيجابى، كلها أشياء تؤدى إلى الشفاء من الأمراض التى تهدد الحياة.

ما يمكننى أن أقدمه هو أن أقول إنه بغض النظر عما تمر به، فإنه يمكن للتوكيدات أن تساعدك فى تبنى موقف أفضل، كما تضعك فى حالة أفضل ذهنيا وبدنيا وروحيا. ويخبرنا "واين داير" أن التوكيدات يمكنها أن تساعدنا على نقل تركيزنا مما ليس لدينا وما نفتقد إليه من حب وعرفان وتسامح، إلى ما يمهد الطريق نحو التغيرات الإيجابية.

المقدمة

لن تحتاج إلا إلى شخص واحد
لكى تغير حياتك... أنت

روث كيسى

عزيزى القارئ...

هل توجد أجزاء فى حياتك تود أن تغيرها؟ هل هناك أماكن تود أن تذهب إليها؟ أشياء تود أن تفعلها؟ هل تبحث عن هدف فى حياتك؟ هل تتساءل أحيانا عن السبب فى أن بعض الناس قد حازوا كل ما يريدون، فيما لم تنل أنت إلا القليل للغاية، أو لا شىء على الإطلاق؟ هل تبدو الحياة دوما مثل معركة مستمرة؟ كم من المرات أردت فيها أن يحدث شىء لك، ولم يحدث؟ حتى وإن كان كل شىء تقريبا يسير كما تريد، هل هناك شىء تريد أن تضيفه أو تحذفه من حياتك؟

إذا كان بمقدورك أن تجيب بـ "نعم" على أى من هذه الأسئلة، فهناك فرصة كبيرة للغاية فى أن يساعدك هذا الكتاب. أقول يمكن أن يساعدك، لا سوف يساعدك، لأن مساعدته إياك من عدمها تتوقف عليك! فالتقنيات الواردة فى هذا الكتاب يمكن أن تساعدك لا محالة، ولكن يجب أن تتوافر فيك إرادة التغيير، أو على، الأقل، أن تتوافر فيك الإرادة لكى تكون مستعدا للتغيير. هل تريد بالفعل أن تتخلص من الوسائل القديمة التى فشلت فى منحك الشجاعة الكافية لكى تجرب وسائل جديدة؟

لا يمكننا دائما أن ننال ما نريد؛ فالحياة لا تسير بهذه الطريقة، كما أن ما نريد ليس هو دائما الأفضل بالنسبة لنا. ولكن، بإحداث تغيير واحد فى حياتك، يمكن أن تصبح حياتك أفضل؛ إذ يمكنك أن تحصل على أفضل مما تريد، ويمكنك أن تتخلص من جزء كبير من معاركك فى الحياة. والسؤال هو، هل تمتلك الإرادة لتوجيه طاقتك والتزامك فى طريق التغيير؟

بمجرد أن تصبح قادرا على محاولة تطبيق التقنيات البسيطة الواردة فى هذا الكتاب، سوف تبدأ تحولات مذهلة فى الحدوث فى حياتك، وسرعان ما سترى القوة والفرص المتاحة أمامك.

لقد طبعت نسخة جيب من هذا الكتاب فى عام ٢٠٠١، ولكن لأن الكثيرين أخبرونى - سواء من خلال البريد العادى أو الإلكترونى أو الحديث المباشر - عن المساعدة الكبيرة التى قدمها لهم هذا الكتاب، كان يجب أن يتم إصدار هذه النسخة الموسعة. إذا كنت قد قرأت النسخة الأولى، سوف تكتشف هنا المزيد من الأفكار والتقنيات التى تساعدك على التغيير، كما تمت زيادة فهرس التوكيدات بما يزيد على مئة وخمسين توكيدًا. أما إذا كنت جديدا على هذه العملية، ستجد نفسك أمام مفاجأة مدهشة!

لقد رأيت أناسا ينالون وظائف ومنازل وسيارات وحياة مهنية جديدة ويكتشفون مواهب خافية وتوجهات وصداقات وعلاقات جديدة، كما شاهدت آخرين يحصلون على نتائج مذهلة، تتضمن الشفاء من أمراض صعبة والتوقف عن الاحتياج للعلاج من مرض السكر، ومن اضطرابات ضعف الانتباه، وعاد المدمنون إلى صفائهم ويقظتهم؛ إذ توقفوا عن التدخين ولعب القمار والإفراط فى الإنفاق. ونجح الطلاب فى اختبارات كانوا متأكدين من أنهم سيرسبون فيها. كثير من المشاجرات تم تجنبها، وكثير من الضغائن زالت، كما وجد الكثير والكثير من الناس راحة البال، وتحسنت نظرتهم لأنفسهم وأقاموا صلة روحية أعمق، وجعلوا لحياتهم هدفا أكثر فائدة.

إذن، انطلق نحو ذلك! أمضِ وقتا مرحا مع هذا الكتاب، وقم بالتغييرات التى تحسن من نوعية حياتك، وتضفى عليها السكينة والسعادة والمرح - أنت تستحق ذلك!

مع كل حبى وسلامى
روث



غيِّر أى شىء تقريبا خلال ٢١ يوما

قبل سنوات عديدة، وبينما كنت أكافح لإنهاء إدمانى الشديد للكحول، قال لى رجل غاية فى الحكمة إنه بإمكاننا أن نغير تقريبا كل شىء نريد تغييره فى حياتنا. وقال إننا يمكننا أن نغير أسماءنا ومحل إقامتنا ومهننا وعلاقاتنا وكل شىء تقريبا فى يوم واحد، كما قال إنه يمكننا أن نعيد كل شىء كما كان، إذا لم يعجبنا التغيير. وفكرت فى أنه من السهل عليه الكلام، إلا أننى استمررت فى الكفاح، ورحت أتساءل: كيف سيحدث لى التغيير؟

عندما كنت طفلة، غرس أبى فىَّ فكرة أن "روث تستطيع فعل أى شىء"، وكان يذكر مرارا وتكرارا قصة تعليمى التزلج لنفسى، وراح يحكى ويحكى لكل من يقابله كيف أننى عندما كنت أسقط، كنت أعود وأستجمع قواى وأبدأ من جديد. وقال إن هذه هى الكيفية التى أستطيع أن أفعل بها كل ما أريد: أن أبقى وراء المهمة التى أريد إنجازها، وإذا ما تعثرت، أستجمع قواى بكل بساطة وأبدأ من جديد. كان أبى يقول إن هذه هى الطريقة التى أستطيع بها إنجاز أى شىء

أريده: المكوث وراء الشيء حتى إنجازه وإن فشلت أحاول مرة ثانية بلا يأس. ونتيجة سماعي هذه القصة مرارا وتكرارا طيلة السنين، اعتقدت أنني أستطيع بالفعل القيام بأي شيء. كان ذلك حتى أصبحت رغبتي في تعاطي الكحوليات أقوى من أن أستطيع التصدي لها، وكنت مهما حاولت، لا أستطيع التوقف.

وفي النهاية، وبمساعدة آخرين ممن شُفُوا من إدمان الكحوليات، تعرفت على مفهوم القوة، التي هي أعظم من نفسي. كان استيعاب الفكرة، بالنسبة لي في البداية صعبا للغاية، لأنني كنت شخصية مفرطة في الاستقلالية والعجرفة، وكنت شديدة الضعف من الناحية الروحية، وكنت أعتقد أن هذا ليس ما أحتاجه! ومع ذلك، لم تنجح معي أية وسيلة أخرى جربتها؛ فبكل بساطة، كنت لا أستطيع التوقف عن شرب الكحوليات. وفي النهاية، وبعد الكثير من المعاناة والإحباط، تحولت إلى تلك القوة الإيمانية، وطلبت منها، بكل مذلة، أن تساعدني؛ فحدثت المعجزة، وسرعان ما فقدت رغبتي في الشراب.

لقد بدأت أؤمن أن هناك قوة في هذا الكون لا أستطيع أن أراها ولا أن ألمسها، ولكنني كنت أعرف على وجه اليقين أنها هناك؛ فلقد رأيت قدرتها في معجزة تغير الفصول، وولادة أطفالي، وفي تحول البذرة إلى زهرة. رأيت آثار قدرتها في التغيرات التي حدثت في حياة الآخرين. واليوم، أطلق على هذه القوة ـ "الدين".

ورحت، وقد انتابني نهم شديد لكي أعرف أكثر، أقوم بدراسة قوة الصلاة والتأمل والنوايا وقوة الكلمات. لقد عرفت الكثير بشأن المفهوم المدهش الخاص بقوة التوكيدات وقوة الـ٢١ يوما، وبدأت تحدث لي أشياء مذهلة؛ فقد أصبحت أكثر ثقة وتغلبت على مخاوفي من الحديث أمام الجمهور، وأصبحت قادرة على أن أسهم في إنشاء برنامج لمعالجة النساء المدمنات للكحول، في وقت كانت كل الظروف فيه ضدنا - لقد بدأت حياتي تتغير جراء تنميتي لقدرتي على استخدام هذه التقنيات الفعالة.

كما عرفت أيضا أنه ليس من الممكن تغيير كل شيء؛ فهناك بعض الأشياء - مثل الفوز بالأولمبياد في سن الثانية والستين، أو الغناء في الأوبرا إذا كنت لا تميز بين الطبقات الصوتية - تقع خارج نطاق قدرتنا على التغيير مهما

حاولنا. وبمرور الوقت وبتزايد خبراتنا، نتعلم أن نقبل حدودنا. ومع ذلك، فأثناء نضجنا خلال حياتنا وبزيادة مستوى تقبلنا لهذه القوى بأن تؤثر فى حياتنا، نكتشف أنه حتى وإن كنا نرغب فى أن نصل إلى نتيجة واحدة، فقد لا تكون هذه النتيجة أفضل شىء لنا، لأنه قد يكون هناك شىء أفضل فى انتظارنا.

وفى آخر الأمر، أصبحت أدرك هذه الأمور وأكتب عنها لأنها مؤثرة! ويتلخص هدفى من كتابة هذا الكتاب بعينه فى أن آخذ كل شىء أعرفه عن التوكيدات وكل شىء علمته من معلمى وعملائى وأعضاء ورشة العمل والجمعية، اللتين أديرهما، وأصدقائى وتجاربى الشخصية وأضعها كلها فى مكان واحد. والهدف من هذا الكتاب أن يكون وسيلة انتقال نحو التغيير؛ حيث يمكن لأى إنسان أن يأخذه ويجد فيه الشىء الذى يريد تغييره ويتعلم كيفية القيام بذلك. وبعد سنوات طوال من تدريس التوكيدات واستخدامها فى حياتى الخاصة، وجدت أن من بين العوائق، التى تحول دون الوصول إلى نتائج جيدة أن الناس يجدون صعوبة فى إعداد الصياغة الصحيحة للتوكيدات، بما يكفى لتحقيق النتائج التى يريدونها.

والشىء المميز لكتاب "غيِّر كل شىء تقريبًا فى ٢١ يومًا" أنه يحوى ما يزيد على ٥٠٠ توكيد يمكنك أن تجد توكيدا إيجابيا وفعالا يناسب أى شىء تحتاج إلى تغييره. فعلى سبيل المثال، إذا ما كنت عصبيا بشأن مقابلة عمل أو امتحان وشيك، ابحث بكل بساطة فى الخوف أو الثقة فى الثبات. وإذا كان التوكيد الذى اخترته لا يبدو مناسبا، أعد صياغته بأسلوبك الخاص، وتذكر أن تستخدم القواعد الخمسة للتوكيدات الناجحة، والتى سنناقشها فيما بعد فى هذا الكتاب.

جرب التوكيدات، وجرب جاذبيتها وهى تربطك بقوة وطاقة الكون، واعلم أن هناك قوة للخيرية والحب فى الكون، وراقب الكيفية التى يمكن أن تحدث بها هذه القوة تغييرات عظيمة فى حياتك!

النية

توجد النية فى كل زاوية
من زوايا حياتك.

جارى زوكاف

يبدأ التغيير بنية التغيير؛ ففى كتابه *Seat of the Soul*، يعطينا "جارى زوكاف" النموذج التالى لنية تغيير الوظيفة. "عندما تظهر نيتك بترك وظيفتك الحالية فى عقلك الواعى، تبدأ تأهيل نفسك لإمكانية العمل فى مكان آخر أو القيام بوظيفة أخرى، ويبدأ شعورك بالانسجام مع وظيفتك يقل ويقل. لقد بدأت ذاتك العليا فى البحث عن وظيفتك التالية".

إننى أتذكر وقتا كنت أبحث فيه عن سيارة مكشوفة جديدة، لأننى عندما كنت فى الكلية كانت لدى سيارة مكشوفة قديمة للغاية. وعندما تحسنت أحوالى المادية بمرور الزمن، أصبحت قادرة على شراء سيارات أحدث، وفى النهاية استطعت توفير ثمن سيارة جديدة. كان ذلك فى الوقت الذى بدأت فيه طرازات "موستانج" و"فايربيرد" فى الظهور. لم أكن أعلم بها، حتى أخبرنى أحدهم بأنها سيارات رائعة، وكنت كلما قدت السيارة فى البلدة، أرى هذين الطرازين فى كل مكان. وكان أطفالى صغارا للغاية، وكنا عندما نذهب فى بعض المشاوير، كانوا يتصايحون: "هذه فايربيردا" أو "هذه موستانجا". وعقدت العزم، وتزايد وعيى. لقد كان الأمر يبدو وكأن الكون يمدنى بفرص وفيرة لكى أتخذ قرارا.

الإرادة هى الدافع أو الإشارة الذهنية
التى تسبق الفعل.

جوزيف جولدشتاين

إذن، فلنبدأ بالنية! هناك شىء نريد أن نضيفه أو نقلل منه أو نغيره أو نتخلص منه، فننوى تنفيذ ذلك.

تمثل "جون" معجزة حقيقية، فهى نموذج مثالى لاستخدام التوكيدات. فعندما تم تشخيص مرضها على أنه سرطان فى الثدى، أصيبت هى وعائلتها بصدمة شديدة. ولكن لحسن الحظ، كانت لدى "جون" إرادة قوية للحياة.

وكتبت قائلة: "يمثل بقائى على قيد الحياة لمدة عام بعد إصابتى بالمرض شهادة للعلوم الطبية الحديثة. إن جزءًا كبيرًا من مواجهتى لكل يوم بأمل وتقبل واستقلال داخلى ورغبة فى التعلم من هذه الخبرة المبهرة يرجع إلى عودتى للانضمام لمجموعة تأملات التوكيدات الخاصة بك. لقد كنت فى حاجة إلى شىء أساسى للغاية، عندما انضممت لهذه المجموعة بعد خمسة أشهر من التشخيص.

"وعلى الرغم من أن استجابتى للعلاج الكيماوى كانت جيدة للغاية، فإن حقيقة موقفى كانت تؤلمنى أحيانا؛ إذ كنت فى حاجة إلى شىء يساعدنى على نقل تركيزى من علاج المرض الذى ألم بجسدى، إلى علاج نفسى بشكل كامل. كنت فى حاجة إلى أن أتذكر أننى لست وحدى فى هذه الرحلة. كانت هذه نيتى، وتقوم التوكيدات بالتأكيد على النوايا. وأخيرًا وجدنا التوكيد ذا الفاعلية بالنسبة لى، وهو ما ساعدنى على تقبل حياتى كما هى الآن بسلام متنام، وبقدر كبير من البهجة:

"تتدفق طاقة الشفاء فى كل خلية من خلايا جسدى مع كل نفس آخذه".

عندما انتهت "جون" من كتابة توكيدها لمدة ٢١ يومًا، وجدت توكيدا فعالا آخر، كان غاية فى الفاعلية بالنسبة لها:

"أنا أتخلص من الشك والخوف والغضب وعدم الثقة وأتقبل المجهول بكل هدوء".

لماذا لا تأخذ وقتا لتفكر فيما تود أن تغيره فى حياتك. يمكنك أن تكتب أفكارك، وبعدها سوف تتعلم كيف يمكنك إحداث التغيير، وذلك بمساعدة الخطوات التالية فى هذا الكتاب.

هل هناك شىء تود أن تضيفه، مثل المزيد من المعنى لوظيفتك أو علاقة جديدة أو رابطة روحية أعمق؟

هل هناك شىء تود أن تقلله، مثل الوزن أو التفكير السلبى أو الخوف؟

هل هناك شىء تود أن تغيره، مثل مكان إقامتك أو وظيفتك أو طريقة تفكيرك؟

هل هناك شيء تود أن تتخلص منه، مثل الضغينة أو الغضب أو التكبر؟

الحديث إلى الذات

لقد جعلت منك الأفكار التي تدور في ذهنك
الشخص الذي أنت عليه، وستجعلك الأفكار
التي تدور في ذهنك ما ستصبح
عليه من الآن فصاعدا.

كاترين بوندر

قبل أن تمضي أكثر في طريق التوكيدات، من المهم أن تأخذ بعض الوقت لكي تعرف فيه مفهوم "الحديث إلى الذات". إنني أستخدم هذا المصطلح لوصف الحوارات التي تدور في أذهاننا والكلمات التي نقولها لأنفسنا. إننا، باستمرار، نقول لأنفسنا كل الأشياء التي ننظر لها بعد ذلك في أنفسنا على أنها حقائق. فعلى سبيل المثال، قد يكون طول امرأة ١٦٠سم، ويبلغ وزنها ٥٢كجم، وتعاني من مشاكل في تناول الطعام، ومع ذلك تظل تخبر نفسها أنها شديدة البدانة. وقد لا يذهب أحد الأشخاص ذوي الكفاءة إلى مقابلة وظيفية بعدما يقنع نفسه بأنه لن يتم تعيينه.

من المهم للغاية أن تكون على وعي بأحاديثك لذاتك، إذا ما كنت تأمل في تغييرها، ولاحظ تأثير هذه الأحاديث على منظومة معتقداتك الشخصية.

ويمثل التأمل وسيلة مدهشة تساعدك على الهدوء والاستماع لأفكارك. ولا يساعدك إمعان النظر - وهو نمط من أنماط التأمل - على أن تزيد من وعيك

بطريقة حديثك لنفسك فقط، ولكنه يساعدك أيضا على أن تبقى حاضرا. ولقد كتبت الكثير فى هذا الشأن فى كتبى الأخرى.

وإمعان النظر، ببساطة، هو نوع من تهدئة إيقاع أذهاننا وأفكارنا. اجلس هادئا لعشرين دقيقة فقط كل صباح، ولسوف تبدأ فى رؤية الكيفية التى يعمل بها ذهنك. وبالتركيز على أنفاسك، سوف ترى الكيفية التى ينطلق بها ذهنك فى العديد من المسارات. أعد التركيز على أنفاسك. وفى كل مرة يسرح فيها ذهنك بعيدا، فقط لاحظ ذلك من دون إطلاق أحكام، ثم أعد التركيز على أنفاسك مرة أخرى.

يساعدك هذا التمرين على أن تصبح أكثر وعيا بأحاديثك لنفسك، ويشعر الأشخاص الذين بدأوا لتوهم هذا التمرين بالدهشة من اللغة التى يستخدمونها مع أنفسهم؛ فقد يكتشفون أنهم يستخدمون لغة مسيئة مثل "غبى! ينبغى علىَّ أن أركز مع أنفاسى". كثيرون منا ظلوا يتحدثون لأنفسهم طيلة حياتهم بهذه الطريقة، ولكن دون أن يكونوا واعين بذلك. إنهم لا يعرفون أنهم يقيدون أنفسهم أو يبقونها فى حالة من التقدير المنخفض للذات.

وبمجرد أن ندرك ونفهم مقدار تأثير أفكارنا على أفعالنا ومشاعرنا، يمكننا أن نتعلم كيف ننفصل شعوريا عن تلك الأفكار ونلاحظها، بحيث نميز السلبى والهدام منها عن الإيجابى والبناء، مع الوضع فى الاعتبار أننا لا ينبغى علينا أن نؤمن بها. وتفقد هذه الأفكار تأثيرها علينا بمجرد أن نصبح على وعى بها، لأننا نستطيع بعد ذلك اختيار أن نصوغ حديثا ذاتيا أكثر إيجابية وبناء، لكى نلهم ذواتنا ونشجعها ونؤكدها ونقبلها ونحترمها ونحبها.

ونذكر:

- نحن ما نعتقده عن أنفسنا!
- ما نفكر فيه، يزداد.

- تتشكل مشاعرنا حسب أفكارنا.
- نتسبب فى حدوث ما نفكر فيه فى حياتنا.
- عندما يمتلئ وعينا بما نفكر فيه، نجلبه لأنفسنا.
- نجذب ما نفكر فيه.

قوة الكلمات

الكلمة ليست فقط صوتا أو رمزا مكتوبًا. فالكلمة قوة -
إنها القوة التى يجب عليك أن تعبر عنها
وتوصلها للآخرين وتفكر فيها، وبالتالى تخلق أحداث حياتك.

دون ميجيل رويز

إن الكلمات مؤثرة! فلديها القوة على أن تحركنا، ويمكنها أن ترفع من روحنا المعنوية وتلهمنا وتغير من حالتنا المزاجية وتعطينا الشجاعة وتجعلنا نبكى ونفعل ما هو أكثر من ذلك بكثير. يمكنها أن تدفعنا قدما فى الحياة؛ فعندما نصبح على وعى بحديثنا الذاتى، والكلمات التى نقولها لأنفسنا، يمكننا أن نعى تأثير الكلمات على حياتنا، وسوف نرى الكيفية التى يمكن أن تتغير بها حالتنا المزاجية بسبب طريقة حديثنا لأنفسنا، ومن ثم خلق التغييرات فى نوعية حياتنا.

لا تعرف أجسادنا الفوارق بين الشىء الحقيقى والشىء المتخيل. وتستجيب أجسادنا لما نفكر فيه، باعتباره شيئا حقيقيًا. فعلى سبيل المثال، فكر لدقيقة فى شىء يجعلك تبتسم وتشعر بالرقة أو السعادة، مثل كلب صغير لطيف أو كوب من المثلجات أو مشهد الغروب. راقب المشاعر التى تنتابك جراء هذه الصور. والآن، فكر فى وقت شعرت فيه بالخوف، وراقب المشاعر التى تنتابك بسبب هذه الأفكار. لا شىء تغير فى الواقع، ولكن مشاعرك ستتغير فجأة؛ فالكلمات يمكنها أن تعوقنا عن النجاح أو تحرزه لنا.

غير الأفكار، غير المشاعر، غير الأفعال

الخوف، مثلا، مجرد فكرة تنبه مثيرا فى جسدك.
فيمكن أن تخلق كلماتك أجمل الأحلام على الإطلاق،
ويمكنها أن تدمر كل شىء حولك.

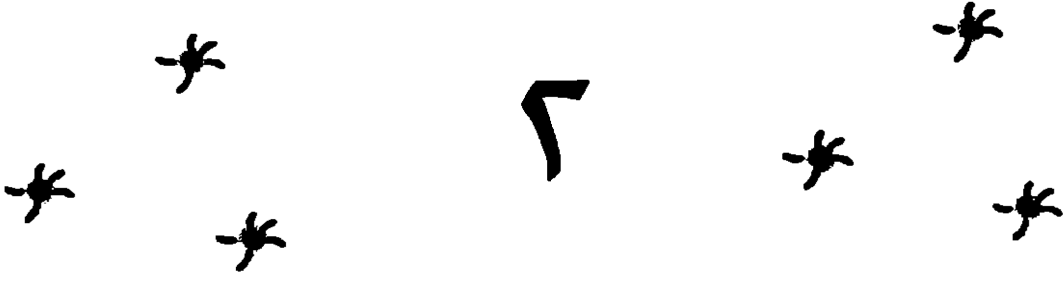
دون ميجيل رويز

الكلمات السلبية المثبطة
التى تمنعنا من المضى قدما

عندما أقول: "لا أستطيع" لن أستطيع، وسينتابنى شعور بعدم الكفاءة.
عندما أقول: "لن أكون قادرا على الإطلاق على..." لن أكون قادرا على الإطلاق على...، وسينتابنى شعور بالعجز.
عندما أقول: "ليس لدى الوقت الكافى"، سيتمحور تفكيرى حول عدم امتلاكى الوقت الكافى، وسأشعر بالتعجب وسأمتلئ بالقلق.

الكلمة الإيجابية المشجعة

عندما أقول: "أنا رائع بالحالة التى أنا عليها!"، سأشعر بالطاقة والحماس والتفاؤل.
عندما أقول: "أشعر بالاطمئنان الآن"، سأشعر بالسكينة والسلام.
عندما أقول: "لدىّ كل الذكاء المطلوب لكى أتجاوز هذا الاختبار"، سأشعر بالثقة والقوة.



قوة التوكيدات

ما نصنعه بداخلنا ينعكس خارجنا:
هذا هو قانون الكون.

شاكتى جاوين

عندما طبع كتابى الأول *The Journey Within: A Spiritual Path to Recovery*، اتصل بى "بيتر"، ناشرى، ليسألنى عما إذا كنت قد عقدت مؤتمرا عن الكتاب أم لا. فلما أجبته بلا، سألنى عما إذا كنت سأعقد واحدا أم لا، فأجبته بالنفى. فطلب منى أن أتصل به خلال أسبوعين، إلا أننى لم أفعل لأننى كنت مذعورة من الحديث إلى الجمهور: فقد مررت ببعض اللحظات المحرجة فى المدرسة وأنا طفلة وتعهدت ألا أتكلم أمام الجمهور ثانية، وبعد ثلاثة أسابيع، اتصل بى "بيتر" مجددا وأخبرنى أننى على أجندة الأحاديث العامة فى "ألبانى" بنيويورك، وذلك بعد ثلاثة أشهر فى أكتوبر. شعرت بأننى سقطت فى فخ، وكان أمامى ثلاثة أشهر طويلة لكى أشعر خلالها كلها بالهلع الشديد!

وبعد الاستماع إلى حديثى السلبى لذاتى مثل: "أنا لست جيدة بما يكفى"

و"من هذا الذى يريد أن يستمع إلىّ وأنا أتكلم؟". وذلك طيلة ما يزيد على شهرين، تذكرت لحسن الحظ أن للتوكيدات تأثير إيجابى، لقد كنت أدرس التوكيدات فى فصول التأمل، إلا أن خوفى منعنى من تذكر استخدامها فى ذلك الموقف.

ومن بين المعايير المهمة للتوكيدات الناجحة أن تكتب كل توكيد عشر مرات يوميا لمدة ٢١ يوما متعاقبة. وفى الوقت الذى تذكرت فيه استخدام التوكيدات، لم يكن يتبقى على موعد المؤتمر إلا ١٩ يوما. هل يمكن أن تنجح خطتى خلال الوقت المتبقى؟ لقد كتبت التوكيد التالى عشر مرات يوميا لمدة ١٩ يوم، على أمل أن تكون هذه الفترة كافية:

أنا محاضرة مليئة بالطاقة وواثقة فى نفسى ولا أخشى شيئا، وأنا ذات شخصية مميزة ومتحمسة.

لم أكن أصدق أية كلمة مما كتبت، وكان من المحرج أن أخبر أى إنسان بتوكيدى هذا، إلا أن تأثير تلك الكلمات دعمنى خلال ذلك الحدث وخلال مئات المواقف المشابهة منذ ذلك الحين، وسرعان ما أصبحت أشعر بالاسترخاء وأنا أتكلم أمام الجمهور، بل إننى الآن أستمتع بذلك.

لقد تعلمت أنه كلما تعلمنا كيف نهدئ من عقولنا ونستمع إلى حديثنا الذاتى، بدأنا أكثر فى اكتشاف أن للكلمات تأثيرا يبث فينا مشاعر إيجابية أو سلبية ويبث الثقة أو الخوف ويجعلنا نشعر بأننا إيجابيين أو سلبيين، كما ثبت علميا أن الكلمات يمكنها حتى أن تجعلنا نشعر بالصحة أو المرض.

وتثبت اختبارات موجات المخ، أنه عندما نستخدم كلمات إيجابية، تتدفق هرمونات "المشاعر الإيجابية". كما أن الحديث الإيجابى للذات يدفع بهرمونات الإندورفين والسيروتونين إلى مخنا، وهى الهرمونات التى تتدفق بعد ذلك فى أجسادنا بما يمنحنا مشاعر إيجابية وتتوقف هذه الناقلات العصبية عن التدفق عندما نستخدم كلمات سلبية.

وسوف نستخدم تقنية جديدة وفعالة للغاية من أجل التغيير، عندما ندرك أن الحالة الشعورية التى تنتابنا يمكن أن تكون نتيجة مباشرة للكيفية التى

نتكلم بها مع أنفسنا - إذن نحن نمتلك الخيار.

تعتبر التوكيدات أدوات فعالة تساعدنا على الانطلاق بعيدا عن الطريقة التقليدية التى نفكر ونتحدث بها مع أنفسنا؛ فعن طريق تغيير طريقة تفكيرنا يمكننا أن نغير توجهنا، وعن طريق تغيير توجهنا، يمكننا أن نغير طاقتنا، وعن طريق تغيير طاقتنا يمكننا أن نغير أفعالنا، وبالتالى يمكننا أن نغير حياتنا.

والتوكيدات وسائل سهلة للغاية لدرجة أن بعض الناس يفكرون أنها أبسط من أن تكون فعالة. وقد استخدمتها مرات ومرات، وعلمتها لآلاف الأشخاص، وكانت النتائج مبهرة.

ما هو التوكيد؟

سواء كنت تعتقد أنك تستطيع فعل شىء أو لا تستطيع، فإنك على حق فى اعتقادك هذا

هنرى فورد

التوكيدات عبارات إيجابية نقولها لأنفسنا، وكلمة "أكد" تعنى أن توضح الأمر أو تحدده بصورة إيجابية تؤكد الأمر وتقطع بصحته.

خمس صفات أساسية للتوكيد الناجح

لكى يكون التوكيد فعالا، وجدت أنه يجب أن يتسم بالخصائص التالية:

١. **يجب أن يكون إيجابيا**

يجب أن تكون التوكيدات إيجابية. فمثلا، إذا كنت تريد أن تشعر بالثقة، قل: "أشعر بالثقة اليوم"، ولا تقل: "أنا لم أعد سلبيا".

٢. **يجب أن يقال ويحس بحماس وقوة**

عندما نقول توكيداتنا بقوة وإيمان، نبدأ عملية تحويل هذه العبارات

الإيجابية التى نقولها لأنفسنا إلى جزء من ذاتنا. وإذا ما شعرنا أن ما نقوله لأنفسنا حقيقى الآن، فإننا بذلك نفتح الباب أمام طاقاتنا لكى تقبل توكيدنا كحقيقة نعيشها.

ويجب أن تقال التوكيدات بمشاعر إيجابية وبطاقة، كما يجب أن تقال بطريقة تستشعرها جميع أجزاء جسدك. فعلى سبيل المثال، إذا ما كنت تؤكد أنك تنظر بإيجابية لنفسك، تخيل ما ستكون عليه مشاعر جسدك إذا شعرت بمشاعر جيدة تجاه نفسك وأصبحت واعيا لتلك المشاعر الجسدية.

وإذا ما كنت لا تؤمن حقا بما تؤكده وتريد مخلصا أن يكون توكيدك حقيقيا، قم بـ"مداهنته" - تعامل كما لو كنت تؤمن به؛ فإذا لأنك إذا تعاملت مع توكيدك بأسلوب "كما لو أنك"، بما يكفى، فسوف تؤمن بأن هذا التوكيد حقيقى. وأثناء قول توكيدك بإيمان واعتقاد فإنك تمنحه الطاقة. لذلك، اترك نفسك تشعر بتوكيدك من خلال رؤيته كأمر واقعى فى تلك اللحظة. ودع المشاعر الإيجابية تتدفق فى جسدك عندما تبدأ فى إعادة برمجة ذاتك. دع نفسك تشعر بقوة الكلمات. فعلى سبيل المثال:

"أنا شخص واثق من نفسه اليوم".

استخدم قوة كل حواسك

- *فكر فى التوكيد؛ فأنت* تسجل أفكارك كما تفكر فيها.
- *اشعر بالتوكيد.* اكتبه على ورقة أو بالآلة الكاتبة، بحيث يمكن أن تشعر به بيديك. اشعر بالقلم الجاف أو الرصاص أو بلوحة المفاتيح بأناملك وأنت تكتبه عشر مرات لمدة ٢١ يوما.
- *استمع إليه.* قله بصوت عال.
- *تنسمه.* كن واعيا برائحة الورق أو الحبر أو الكمبيوتر أو الآلة الكاتبة.

٣. يجب أن يقال بصيغة المضارع

صُغ التوكيدات كما لو كانت تحدث الآن، وتبدو حقيقية، ولا تقل إن ذلك سوف يحدث، لأن ذلك يعنى إنكار وجوده الآن. فبقولنا لأنفسنا إن هذا حقيقى الآن، يصبح حقيقيا فى عقلنا الباطن، فالعقل الباطن لا يعرف ما إذا كان الشىء يحدث فى الواقع أم فى أذهاننا.

نقول: "أنا واثق، اليوم"، لا "سأكون واثقا".

إن أجسادنا لا تعرف الفارق بين الشىء الحقيقى والخيالى، بل تستجيب لما نفكر فيه، كما لو أنه يحدث بالفعل.

٤. يجب أن يكون ممكنا

لا يمكننى أن أؤكد أننى مطربة مشهورة، بالنظر إلى أننى ليس لدىَّ صوت جيد، ولكن يمكننى أن أؤكد أننى كاتبة ناجحة.

٥. يجب أن يكون شخصيا

يجب أن يكون التوكيد شخصيا، فلا يمكننا أن نؤكد إلا أنفسنا، ويجب أن نتذكر أننا لا يمكننا تغيير أى شخص آخر.

التكرار مهم

اكتب توكيدك ١٠ مرات فى اليوم لمدة ٢١ يوما متعاقبة

يجب أن يتم تكرار هذه العناصر الخمسة - الإيجابية والقوة والحضور فى اللحظة الراهنة والإمكانية والشخصية - فهى تؤتى ثمارها مع التكرار، ويجب أن يتم تكرار التوكيدات لكى تصبح جزءا منا. ولقد أثبتت تجارب لا حصر لها أن التغيير يحدث خلال ٢١ يوما من تكرار توكيدنا على الأقل ١٠ مرات يوميا.

ما نفكر فى أنه أفضل شىء لنا لا يكون دائما كذلك

ليس من الصحيح دائما أننا نعرف ما هو أفضل شىء لأنفسنا، حتى وإن كنا نعتقد أننا إذا ما حصلنا على ما نريده أو وصلنا للمكان المطلوب أو تعرفنا على الشخص الذى نريده، سوف نشعر بالسعادة. عندما نتعلم كيف ننتقل من حال إلى حال وننتظر ونستمع، سوف تصبح دوما الإجابة الصحيحة واضحة. وبالتالى، من المهم للغاية أن نقبل ما يراه الله أنه أفضل شىء لنا بالفعل، وذلك أثناء عملية توكيد ما نريد. وكما يقول "شاكتى جاوين": "إن ما أريده أو ما هو أروع منه يتحقق لى".

بدأت "جوان" تسعى للوصول إلى ناشر، وذلك فى إطار رغبتها لجعل فكرتها المتمثلة فى تأليف ألغاز للأطفال حقيقة: فقد التحقت بدورتى التدريبية على التأمل والتوكيدات، وبعد الكثير من التفكير، كان التوكيد الذى اختارت أن تجربه:

"أحقق دخلا من الكتابة".

وقد كتبته بإخلاص فى دفتر مذكراتها ١٠ مرات يوميا لمدة ٢١ يوم، وهى تؤلف كتب الألغاز وتملأ كراساتها بمسودات عن شخصياتها وبالتقلبات الغريبة فى حبكات رواياتها.

وكانت "جوان" أيضا عضوة فى مجلس إدارة المكتبة المحلية. وكانت المكتبة، مثلها مثل الكثير من المؤسسات غير الربحية الأخرى، تعانى من نقص التمويل، كما كان مبناها فى حاجة إلى الترميم والطلاء، لذلك، قررت أن تطلب منحة لتغطية نفقات الترميم. وخلال مدة التوكيد البالغة ٢١ يوما (وبينما كانت تفكر فى الثوب الذى ترتديه لحضور حفل توقيع أولى كتبها للأطفال)، كتبت "جوان" طلب منحة، عاد على المكتبة بـ٢٥ ألف دولار، وهو المبلغ الذى كان كافيا لإكمال أعمال الطلاء الداخلية والخارجية. لم يكن ما جرى هو تحديدا

ما كانت تريده من توكيدها، إلا أنها قالت: "أوه، هذا أروع بكثير!".
بمجرد أن تصوغ توكيدا أو تختار واحدا يلائمك من فهرس التوكيدات، يجب أن تكتبه ١٠ مرات لمدة ٢١ يوما متعاقبة، فهذا يمثل عنصرا أساسيا للنجاح. ولأن الكتابة تستخدم الكثير من حواسك، ولذلك فإن كتابة التوكيد تمثل طباعة له فى عقلك وجسدك.

لماذا ٢١ يوما؟

قبل سنوات عدة، قرأت كتاب Psycho_Cybernetics، لمؤلفه "ماكسويل مولتز"، الحاصل على دكتواره فى الطب. كان دكتور "مولتز" جراح تجميل، وكان يتعامل بالأساس مع الوجوه. وقد قال إنه لاحظ تغيرا مفاجئا وكبيرًا فى شخصية أكثر الحالات، وذلك عندما يتعامل مع "شخص يمتلك وجهًا واضح الدمامة، أو له ملامح "غريبة". فقد كان هناك عادة زيادة فى مستوى تقدير الذات والثقة بالنفس، خلال ٢١ يوما، أما أولئك الذين لم يتغيروا خلال تلك المدة فقد استمروا فى الشعور بأن وجوههم دميمة".
وكتب الدكتور "مولتز" يقول إن الأمر يتطلب عادة ٢١ يوما لحدوث أى تغيير ملموس، ويقترح ألا يتم إطلاق أية أحكام قبل مرور ٢١ يوما؛ فعندما يتم بتر ذراع أو ساق جراحيا، يتواصل إحساس من تعرض لعملية البتر بـ"العضو الشبح" لمدة ٢١ يوما. وعلى الرغم من أنه لا أحد يعرف ما سر ذلك التأثير الكبير لهذا الرقم على العقل والجسد، فقد لاحظ الدكتور "مولتز" وغيره هذه الظاهرة.
وعندما بدأت تطبيق أسلوب التوكيدات، تذكرت أن دكتور "مولتز" كتب عن تأثير الـ ٢١ يوما، وبدأت أطبق فكرته، ومازلت أتذكر الفترة التى بدأت فيها مشروع "سيرينيتى هاوس" فى ماساتشوستس، وهو مكان خاص بالنساء اللاتى يتعافين من إدمان الكحول. كنا نريد بشدة أن نجد المكان المناسب ونجمع المال ونحصل على موافقة البلدية ونتعاقد مع الولاية، وما إلى ذلك. وفى النهاية، وبعد مجهود جبار بذله العديد من الأشخاص، أنجزنا من أهدافنا ما يكفى

للانتقال إلى ذلك المكان. لم أفهم سبب عدم حماسى، تجاه ذلك، فقد شعرت بإحباط غير متوقع، كما لو أن هناك شيئا ما خاطئ تماما، واستغرق الأمر منى ثلاثة أسابيع حتى اعتدت المكان واستمتعت بما تحقق من إنجاز صعب المنال - وهى المدة المناسبة تماما، وفقا لأبحاث دكتور "مولتز".

٢١ يوما تعنى ٢١ يوما متعاقبة

غالبا ما نبدأ أى مشروع جديد، مثل كتابة التوكيدات، بحماس وطاقة كبيرين؛ فقد نشترى دفتر مذكرات جديد، ونضعه فى مكان نستطيع أن نراه منه طيلة اليوم، أو قد نحمله معنا بحيث لا ننسى ما عاهدنا أنفسنا عليه.

بعد ذلك، تبدأ الطاقة فى الخفوت، ويبدأ الحماس فى الانحسار. عادة ما يحدث هذا معى فى اليوم السادس أو السابع، فتبدأ أصابعى تؤلمنى قبل أن أنتهى من الكتابة، ويبدأ حديثى لنفسى، كأن أقول: "هل سيؤتى هذا ثماره بالفعل؟" هل أقبض على قلمى بشدة؟ إننى أبدأ فى إرخاء أصابعى. والآن، تبدو لى فترة ٢١ يوما فترة طويلة! وأظل أفكر فى أننى لا أملك الوقت الكافى، وسوف أكتب التوكيد فيما بعد.

وسرعان ما أنسى، وأفوت يوما، وأضطر للبدء من جديد. وبعد ذلك، وقد يكون ذلك بعد يومين أو ثلاثة، أنسى يوما آخر وأضطر للبدء من جديد مرة أخرى. وذات مرة، استغرق الأمر منى ٦ أشهر، لكى أكتب "الله يرشد الشخص المناسب لنا لكى يشترى منزلنا، اليوم" عشر مرات يوميا لمدة ٢١ يوما متعاقبة. وتمت عملية البيع وتوقيع العقد بعد أيام قلائل من إنهائى الـ٢١ يوما المتعاقبة.

توكيدات لحظية

يمكننى أن أشعر بالسلام بدلا من ذلك.

A Course in Miracles

وبينما قد يستغرق الأمر ٢١ يوما لكى تحدث تغييرات فى حياتك مثل العثور على وظيفة جديدة أو منزل جديد أو شريك الحياة أو الإقلاع عن التدخين أو فقدان بعض الأرطال، فإن النبأ الطيب أنك لست مضطرا للانتظار أكثر من دقائق حتى تغير المشاعر التى تنتابك فى أى وقت؛ فقوة الكلمات يمكن أن تكون بحوزتك فى لحظة.

فاتنى موعد يوما ما بدقائق قليلة، وشعرت بالضيق الشديد من نفسى. وقد اعتذرت للسيدة، وحددت لها موعدا آخر، وبعدما انطلقت بالسيارة بعيدا، بدأت أنتبه لحديثى لنفسى، ولمقدار الإساءة اللفظية التى أوجهها لنفسى من خلاله.

سمعت نفسى تقول: "حمقاء! تأخرت مرة أخرى! أكان ينبغى عليك أن تقومى بذلك الشىء الذى عطلك؟".

وفى غمرة هذا الحديث الذاتى السلبى، رأيت يدى وقد تعلقت فى الهواء توطئة لأن تضرب عجلة القيادة فى غضب. فتنفست ببطء، ورحت أقول بأسلوب شديد اللطف وبصوت شديد الارتفاع: "لا بأس يا "روثى" (لاحظت أننى أدعو نفسى "روثى" عندما أتعامل بلطف مع نفسى)، لقد فعلت أفضل ما تستطيعين. سترينها يوم الجمعة القادم".

وبعد عدة دقائق، لاحظت أننى رفعت يدى بلا وعى مرة أخرى، وببطء وبوعى، أعدتها مرة أخرى على عجلة القيادة، وأنا أكرر لنفسى: "لا بأس. خذى الأمور ببساطة". كان يمكن لذلك الموقف أن يعكر علىّ صفو يومى، لو أننى سمحت بذلك، لكنى اخترت السلام بدلا من ذلك.

وفيما تصبح واعيا أكثر وأكثر بحديثك لذاتك، سترى أن لديك القدرة على تغيير مشاعرك فى ثانية. هل تصرخ فى أحد الأشخاص؟ قل لنفسك

توقف! وخذ نفسا عميقا واهدأ. هل أنت فى وسط مقابلة أو اختبار، وتشعر بعدم الكفاءة والعجز؟ قل: "لدى كل المهارات، التى أحتاجها لكى يتم تعيينى، أو لأتجاوز هذا الاختبار".

أتشعر بالسلبية؟ إذن فكر فى كلمة تحمل معنى جميلاً ومفرحًا - كلمة تذكرك بوقف المشاعر السلبية. لذا، يكون من الصعب أن تقول كلمة "مجنون" دون أن تبتسم، فمن الممكن أن تغير حالتك المزاجية بسرعة.

هل أنت ملىء بالخوف؟ خذ نفسا عميقا، وكرر كلمة إيمان أو قوة أو ثقة.

ضع كلمات ملطفة فى الأماكن التى تشعر فيها بأكبر قدر من القلق.

اكتب كلمة "السكينة" على رأس ورقة الاختبار.

اكتب كلمة "السكينة" على قصاصة ورقية، واحملها معك فى جيبك أو فى حقيبة نقودك.

اكتب عبارة "خذ الأمور ببساطة" على قصاصة ورقية، والصقها على زجاج سيارتك.

اكتب عبارة "أشعر بالرضا" على قصاصة ورقية، وضعها فى مكان تستطيع أن تراها فيه، عندما تشعر بالحاجة.

هل تميل إلى فقدان أعصابك؟ اكتب كلمة "تنفس" فى مكان تستطيع أن تراها فيه.

ما أكثر النقاط، التى تشعر فيها بحساسية؟ اكتشف أكثر الكلمات تأثيرا إيجابيا عليك وابدأ فى تطبيق استخدامها - وسوف تندهش من مقدار السرعة التى تتغير بها مشاعرك.

وللحصول على تأثير أكثر استمرارا، استخدم خطة الـ٢١ يوما لإحداث تغييرات تستمر مدى الحياة.

وعلى الرغم من أن هذه التقنية تؤتى ثمارها فى الكثير من المواقف، إلا أنها لا تداوى كل الاضطرابات الانفعالية، ولا يمكن أن تحل محل الاستشارى فى المواقف الأكثر وقعا، إلا أنها تفيد.

اقتراحات لتوكيدات ناجحة:
خطوات بسيطة نحو التغيير

حدد نيتك

حدد ما تود أن تغيره، فإذا لم يكن فى ذهنك تغيير معين، ارجع إلى الفصل الثالث فى الجزئية التى تحمل عنوان "المجهول".

صغ توكيدك

اختر واحدًا من أكثر من ٥٠٠ توكيد فى هذا الكتاب، أو اكتب توكيدك الخاص.

اتبع صوتك الداخلى

قد نسأل شخصًا آخر: "ما رأيك فى هذا؟"، وقد حبسنا أنفاسنا فى انتظار الإذن أو القبول أو الموافقة.

وقد نسأل: "ما رأيك فى ذلك؟"، وكلنا رغبة فى أن نجد التشجيع أو المساعدة أو النصيحة.

لا مشكلة فى انتظار موافقة الآخرين أو الاستعانة بنصائحهم، إلا أنك قد لا تحصل دائما على الرأى الإيجابى الذى تريده. فقد يأتى وقت يقول فيه كل من تتكلم معه: "لا!"، على الرغم من أنك تسمع "نعم!" من داخلك، وقد يأتى وقت يجب فيه أن نستمع إلى "نعم" الصادرة من داخلنا، حتى وإن بدأت فى الظهور على شكل همس.

يجب أن نتعلم اتباع طريقنا الخاص، ويجب أن نستمع إلى مرشدنا الداخلى، ونتعلم أن نثق فى أننا نعرف فى داخلنا ما هو الأفضل بالنسبة لنا، واثقين من حدسنا ومنصتين إلى صوتنا الداخلى.

وفى أوقات مثل هذه، قد ترغب فى استخدام التوكيد التالى:

"اليوم، أجلس فى هدوء، راغبا فى الاستماع إلى صوت حدسى، وواثقا من حماس وتشجيع حكمتى الداخلية".

طورت "تايسا" ما أطلقت عليه سلوك التسوق القهرى، وأصبحت واعية بأن التسوق أصبح نمطا سلبيا فى حياتها. كان لديها عدد كبير من حقائب التسوق التى لم تفتح بعد، بل إنها حتى نسيت ما اشترته.

وفيما لم يضعها هذا السلوك فى أزمة مالية، أدركت "تايسا" أن هذا قد أصبح سلوكا يتحكم فيها. فعندما كانت تتصارع فى داخلها المشاعر المختلفة، كانت تذهب إلى التسوق وتعود إلى المنزل وقد تناست لفترة مؤقتة هذا الصراع الشعورى بفضل مشترياتها الجديدة. ولا داعى للقول إن المشاعر التى كانت تحاول أن تطردها من نفسها تستمر فى الوجود بعد أن تعود إلى المنزل.

بدأت تسأل نفسها عن الحقيقة الكامنة وراء سلوك التسوق القهرى، وسرعان ما اكتشفت أنه كان محاولة منها لسد الحاجة والاشتياق إلى حياة اجتماعية وعائلية نشطة، كما أن هذا السلوك كان يمثل محاولة للتخلص من التوتر. ولما كانت "تايسا" على بعد قارة من أصدقائها وعائلتها، فقد كانت تفتقد بشدة لهذه الروابط الحميمة.

قصصت على "تايسا" حكاية المرأة التى تنفق بإفراط، والتى سأرويها فى مرحلة لاحقة من الكتاب. ولذلك اتخذت "تايسا" قرارا بأن تستخدم قوتها، وقررت أن تجرب نفس التوكيد: "لدىّ كل ما أحتاجه". ولكن بعد محاولات قليلة، لم تشعر بأن الكلمات مناسبة لها، وشعرت بالحاجة لأن تختار الكلمات المناسبة لها - الكلمات التى ترتبط بمشاعرها وانفعالاتها.

واختارت:

"أجد الإشباع فيما أنا عليه الآن".

وكتبت تقول: "هذا هو تماما ما صاغته روحى؛ فبالشراء، اخترت أن "أمتلك"، لا أن "أكون". لقد لعبت عبارة "ما أنا عليه" دورا كبيرا فى هذا

التوكيد. أعرف أن مفتاح أى توكيد أن نلاحظ مشاعرنا عندما نقوله، ولقد كانت مشاعرى فى حاجة إلى أن تنسجم مع كلماتى: هل أشعر بالسعادة لمجرد أن أكون؟ هل كان من الممكن حقا أن أجد الإشباع فى مجرد أن أكون؟ كانت إجابتى نعم، وكان هذا يعنى أن ما صغته لم يكن فقط ممكنا وإيجابيا فى اللحظة الراهنة؛ فالأمر الأكثر أهمية أنه جعلنى أشعر بالسعادة، كما حفزنى على التوجه نحو هدفى النهائى - وهو تغيير سلوك التسوق. لقد آمنت بما قاله توكيدى. وبالتالى، شعرت بأنه يناسبنى ويملؤنى بالحماس، لذلك كتبت هذا التوكيد لمدة ٢١ يوما".

واليوم، أؤمن بأننى قد شفيت. لا أقول إننى لا أتسوق إطلاقا؛ فمن الذى لا يتسوق؟ إننى أقول إنه عندما ينتابنى شعور داخلى بعدم الرضا، فإننى فقط أنتبه إليه وأتطلع إلى بدائل "الكينونة" لكى أجد الإشباع فى حياتى. وبعد كل شىء، لا أحد يجد السعادة الدائمة فى حياته من خلال الامتلاك؛ فالسعادة لا توجد فقط إلا فى أن تكون وأن تعطى، ولقد انتابنى شعور كبير بالحرية والسلام لأنى عرفت أننى أتحكم فى حياتى".

تكلم بهدوء وببطء

قل لنفسك الكلمات بهدوء وببطء: سوف يبطئ تنفسك ويزداد عمقا. وكذلك، ستزداد الفترة بين الشهيق والزفير، بل إنك قد تشعر أن الزمن قد توقف.

تصور النتائج

ضع فى ذهنك الصورة العظيمة،
ولسوف تحصل على أعظم ما تريد.

لاو تسو، من كتاب Tao Te Ching

لا تنتظر أن يتحقق مقصدك، بل لا تنتظر حتى أن تؤمن بأنه سوف يتحقق، بل تصوره الآن، كما لو أنه يحدث فى اللحظة الراهنة.

وسواء كنا واعين بذلك أم لا، فإن الكلمة تسبق الفعل دائما - إنها استجابة

آلية، وبالإضافة إلى ذلك، لا يعرف جسدنا الشيء الحقيقى أو المتخيل.

فعلى سبيل المثال، تخيل أنك تتناول آيس كريم بأكثر مذاق تحبه. فإذا لم تكن تحب المثلجات، تخيل متعة خاصة أو طعاما مفضلا لديك، وارسم ذلك الشيء بكل التفاصيل التى تتذكرها: اللون والمقاس والشكل والملمس والرائحة. على الأرجح، ستشعر بأن نكهة هذا الطعام تملأ فمك!

وتوضح الكيفية التى يمكن لخيالك بالفعل أن يجعل من خلالها الأشياء تبدو حقيقة ملموسة: تخيل أنك تسير الهوينى بين الأشجار فى يوم لطيف، وفجأة تسمع ضوضاء فتستدير وترى دبا أسود كبيرا يتجه إليك. ما الذى ستشعر به؟

كلما تخيلنا نتائج رغباتنا أكثر، تذكرت أجسادنا الصورة واستجابت لها، لذلك قم بصياغة صورة جيدة فى ذهنك لما تريد أن تبدو عليه عندما يتحقق مقصدك. ابدأ بالصورة العامة، وبعد ذلك اجعل نفسك تحس بالشعور الذى تعتقد أنه سينتابك إذا ما تحققت رغبتك تلك فى الواقع.

تخيل ما تريد قبل أن تكتب توكيدك كل يوم.

انس التفاصيل

من الأفضل ألا تتخيل كل تفاصيل ما تريد تحقيقه. فمثلا دعنا نقل إنك تود أن يصبح لديك محل زهور فى منطقة معينة، وأنت متأكد تماما من أنك تريده هناك ولن تستريح لحدوث أى شيء آخر؛ فأنت تتخيل وجوده فى طريق مزدحم به إشارة مرور فى جانبه بحيث يضطر الناس إلى التوقف وملاحظة محلك! كما أنك ستتصور على الأقل صوبتين وساحة انتظار - وقد يتعين عليك أن تنتظر سنوات قبل أن تتاح لك مثل هذه الفرصة.

بدلا من ذلك، تخيل محل زهور جذابا فى منطقة لطيفة، يضطر فيها الناس إلى السفر لأميال حتى يشتروا النباتات والزهور وكل مستلزمات الحدائق.

ضع فى الصورة المحل المناسب بالإيجار المثالى لميزانيتك. وتأكد من أن كل

التفاصيل سوف تتحقق فى الوقت المناسب لك، واعلم أنه إذا ما كان هذا ما يريده الله لك، فسوف يحدث فى الوقت الذى يحدده الله.

وقد يكون توكيدك:

اليوم، أشعر بأننى أسير على الطريق المناسب لى، تاركا كل التفاصيل لله.

اشعر بكلماتك

اجعل نفسك تشعر بمقدار التغيير الذى يمكن أن تحدثه الكلمات فى مشاعرك، وبالكيفية التى تدفعك بها نحو تغيير أعمق، وتذكر أن الكلمات التى نقولها لأنفسنا تغير مشاعرنا.

كنت لاأزال منغمسة فى تطوير بطاقات التوكيدات الروحية - الشكل الجديد من بطاقات التحية التى ابتكرتها - عندما كان ينبغى علىّ فى الوقت نفسه أن أنتهى من الكتاب؛ حيث كان الموعد الأخير لتسليمه فى أغسطس. كان فى بطاقات التحية الكثير من التفاصيل، وكنت أقول لنفسى كل يوم إننى سوف أخصص المزيد من الوقت للكتاب، لكننى كنت فى كل مرة أؤجله لليوم التالى. وكنت أبرر هذا بالقول إننى سوف أنتهى من هذه الجزئية فقط، وبعدها تلك، وهكذا، وهكذا، وهكذا.

وذات يوم، أدركت أننى ينبغى أن أتصرف بجدية، وأن أنسى بطاقات التحية، وأن أنهى الكتاب فقط.

قلت لنفسى إننى متحمسة لإنهاء الكتاب، وأشعر بالحماس يتدفق فىّ وأنا أفكر فى إنهاء الكتاب!

سوف أخصص وقتا، اليوم، لإعداد الكتاب.

شعرت بالحماسة، وشعرت بالطاقة تتدفق فى ذراعىّ.

شعرت بالفعل أن جسدى يتحرك على الرغم من أننى كنت ثابتة فى مكانى.

تذكر أن الحديث الذاتى الإيجابى يطلق هرمونات الإندروفين والسيروتونين فى عقولنا، وهى الهرمونات التى تتدفق فى جسدنا، جاعلة إيانا نشعر بأننا على

ما يرام، كما أنها تتوقف عن التدفق عندما نستخدم كلمات سلبية.

جرب هذه الصيغة عندما تكتب توكيدك:

أنا متحمس إزاء ________________.

أشعر بالحماس يتدفق فى جميع أجزاء جسدى عندما أفكر فى ________________.

أخصص الوقت، اليوم، لـ ________________.

احتفظ بدفتر مذكرات منفصل

لا تستخدمه إلا لتوكيداتك، وضعه فى نفس المكان كل يوم. وإذا كنت تمارس التأمل يوميا، فمن الجيد أن تحتفظ به حيث تتأمل. بعد ذلك يمكن لتجربتك أن تدخل فى إطار الروتين وتفعل روتينا بعد آخر. وسيساعدك الاحتفاظ بدفتر مذكراتك على منضدة بجوار سريرك فى أن تتذكر التوكيد عندما تستيقظ، وقبل أن تنام.

وقد وجدت أنه عندما أستخدم دفتر المذكرات - الذى يتضمن أشياء أخرى أيضا، مثل قائمة "ما ينبغى" أو أفكار أخرى للكتابة يمكن أن ينتهى الأمر به على مكتبى فى غرفة أخرى، أو فى حقيبة أحملها لتعليم التأمل، أو أضعه فى ورشة. لقد سهوت عن الكثير من الأيام لأن دفتر المذكرات لم يكن فى مكان أستطيع أن أراه فيه لكى أتذكر أن أكتب التوكيد، مما كان يجعلنى أبدأ من جديد مرات ومرات. وعندما كان دفتر المذكرات بجوار فراشى فى مكان واضح، لم يكن يفوتنى يوم.

استخدم جهاز الكمبيوتر

لا بأس بأن تكتب توكيدك على الكمبيوتر طالما كنت تكتبه بالفعل عشر مرات يوميا. قد يحمى ذلك أصابعك من الألم، كما أنك ستعرف أيضا أن توكيدك محفوظ فى مكان واحد.

التوكيدات المنسوخة لا تحتسب!

استخدم وسائل التذكير

إذا كنت تكتب توكيدك على الكمبيوتر، سيكون من الجيد أن تضع بطاقة ملاحظات سميكة عند طرف شاشة الكمبيوتر، بحيث تراها كل يوم؛ فهذه البطاقة ستساعدك على أن تكتب توكيدك بمجرد أن تجلس على الكمبيوتر، لأنك إذا لم تفعل ذلك أولا، فغالبا ستصبح بطاقة الملاحظات جزءا من الأثاث، ولن تعود واعيا بها، كما أنك قد تخسر يوما، وبالتالى يجب عليك أن تبدأ من جديد. يمكنك أن تعد تقويم الكمبيوتر بحيث يذكرك كل يوم بأن تكتب توكيدك.

وتذكر أن التوكيد يجب أن يكتب لمدة ٢١ يوما متعاقبة. لذلك، افعل أى شىء يمكنك أن تفعله لكى تتذكر كتابته: يمكنك أن تضع مذكرة على مرآة حمامك أو بطاقة فى حقيبة نقودك أو جيبك أو على زجاج سيارتك أو على ثلاجتك.

ابدأ بالامتنان

إنها فكرة جيدة أن تكتب قائمة بالأشياء التى تشعر بالامتنان لأنها لديك، وذلك قبل البدء فى توكيد جديد! وكما كتبت "شارون آندرسون" فى كتاب *The Universal Spiritual Laws*: "إذا لم تكن ممتنا لما هو لديك الآن، لما تعين على الكون أن يمنحك المزيد؟".

استخدم توكيدا واحدا أساسيا فى كل مرة

غالبا ما أسأل ما إذا كان من المناسب أن أكتب أكثر من توكيد فى المرة الواحدة أم لا. نعم، يمكنك ذلك. ولكن، اختر توكيدا ليكون توكيدك الأساسى. بهذه الطريقة، إذا لم تكن قادرا على أن تستمر فى كتابة أكثر من واحد، يمكنك أن تستمر فى كتابة التوكيد الأهم حتى تنتهى فترة الـ٢١ يوما. وفيما بعد، يمكنك أن تذهب لتوكيد آخر.

استمع إلى حديثك لنفسك

عندما يمضى بك اليوم، لاحظ أن أفكارك السلبية المقيدة تمنعك بشكل مباشر أو غير مباشر من تحقيق هدفك. قد تكون مباشرة مثل: لن أنجز ذلك،

أو أنا لست بالذكاء الكافى، أو غير مباشرة بحيث قد تلاحظها بصعوبة؛ كأن تنظر إلى شخص على أنه أفضل منك! فى هذه الحالة، قد لا تعى أنك تقلل من ذاتك.

كن واعيا بأحكامك

لاحظ آراءك التى تعبر عن الإعجاب أو الكراهية، ولا تلم نفسك على امتلاك هذه الآراء، ولكن فقط ارفع مستوى وعيك بها. يمكنك أن تذهب إلى الفهرس وتجد مدخل الأحكام، وتختار من التوكيدات واحدا تستخدمه للتخلص من عملية إصدار الأحكام.

اكتب أفكارك السلبية المقيدة

اكتب كل العقبات التى تبقيك عالقا فى أفكارك؛ فأثناء استماعك إلى حديثك الذاتى ومراقبة أفكارك السلبية، اكتب كل شىء دون أن تطلق أحكاما. اقبل ما كتبته باعتباره جزءا منك لا كلك.

كلما أصبحت أكثر إدراكا لأفكارك التى تبقيك عالقا،
أصبحت أقدر على أن تتخلص منها بشكل أسرع.

ابدأ فى ربط أفكارك بمشاعرك

لاحظ كيف ترتبط الأفكار الإيجابية بالمشاعر السعيدة، بينما تجعلك الأفكار السلبية تشعر بالتوتر أو الغضب أو الحزن أو الإحباط. وقريبا، سوف تزداد قدرتك على أن تعى الكيفية التى تؤثر بها أفكارك على حالتك المزاجية وأفعالك. وسوف ترى كيف أن لهذه الكلمات القدرة على أن تجعلك تشعر بأنك بخير والعكس: بالثقة أو بالخوف، بالإيجابية أو بالسلبية. كما أنه قد ثبت علميا أن الكلمات الإيجابية التى نستخدمها فى حديثنا الذاتى، تزيد من تدفق الإندورفينات (وهى الهرمونات المسئولة عن الشعور بأننا بخير)، وهو ما يجعلنا نشعر بأننا فى حالة أفضل، أما الأفكار السلبية فتعوق تدفق الإندورفينات، وقد تقودنا إلى الإحباط.

غيّر الطريقة التى تتحدث بها مع نفسك

بمجرد أن ندرك أن المشاعر التى تنتابنا هى نتيجة مباشرة للطريقة التى نتكلم بها مع أنفسنا، سوف نمتلك وسيلة جديدة وفعالة لتغيير مشاعرنا؛ فنحن نمتلك الخيار.

هناك قصة رائعة عن أحد هنود السيوكس، توضح أن أفكارنا لا تخلق فقط مشاعرنا، ولكنها تؤثر أيضا على مشاعر الآخرين:

أخذنى والدى إلى بركة الصيد فى المزرعة عندما كنت فى حوالى السابعة وطلب منى أن أرمى حجرا فى الماء، كما طلب منى أن أراقب الدوائر التى صنعها الحجر. وبعد ذلك، طلب منى أن أفكر فى نفسى وكأننى الحجر الذى ألقيته، ثم قال لى إن الإنسان قد يخلق الكثير من بؤر التوتر فى بحر حياته، إلا أن الأمواج الناجمة عن بؤر التوتر تلك سوف تعكر صفو سلام كل من يحيط به.

تذكر أنك مسئول عما تضعه فى دائرتك، لأن دائرتك سوف تمس الكثير من الدوائر الأخرى، وستكون بحاجة إلى أن تعيش بطريقة تسمح للخير الذى ينبع من دائرتك بأن يبعث بسلام تلك الخيرية إلى الآخرين. أما التوتر، الذى ينبع من الغضب أو الغيرة، فسوف يبعث أيضا بتلك المشاعر للدوائر الأخرى، وأنت مسئول عن كلتا الحالتين.

كانت هذه هى المرة الأولى التى ألاحظ فيها أن كل إنسان يخلق السلام الداخلى أو التوتر اللذين يتدفقان منه إلى العالم. إننا لا نستطيع أن نصنع السلام العالمى إذا ما كنا غارقين فى الصراع الداخلى أو الكراهية أو الشك أو الغضب، فنحن نشع المشاعر أو الأفكار التى نحملها داخلنا، سواء تكلمنا عنها أم لا.

وبغض النظر عن طبيعة ما يتحرك فى داخلنا، فإنه يتدفق إلى العالم، ناشرا الجمال أو الاضطراب فى كل الدوائر الأخرى فى الحياة. وتذكر الحكمة الخالدة: ما تركز عليه يزداد.

غيّر فكرة "لا أستطيع لأن..."

سرعان ما ستبدأ فى إدراك الكيفية التى يعرقلك بها قالبك الفكرى "لا أستطيع". فعلى سبيل المثال، غيّر "لا أستطيع أن ألتحق بالكلية لأننى لست ذكيا بما يكفى" إلى "أنا على قدر من الذكاء يكفى لأن ألتحق بالكلية المناسبة لى"، وغيِّر "لا يمكننى أن أفقد وزنى لأننى حاولت ذلك من قبل ولم يستمر الأمر" إلى " أنا أمضى قدما نحو الوزن المثالى لى". لقد وصلتك الفكرة! ثق فى أن الكون سوف يقدم لك الكلية المثالية والوزن المثالى والعلاقة المثالية - بكل بساطة، أنت تحتاج إلى أن تكون لديك الرغبة والنية لكى تسير وفق ما يرسم القدر لك.

قم بخطوة واحدة فى كل مرة

قبل سنوات عديدة، حضرت إحدى حلقات التدريب المعروفة اختصارًا بـ EST. وقد تعلمنا فيها درسا بسيطا مازلت أتذكره على مدار السنين: لقد طلب منا المدرب أن نستدير وننظر إلى أحد الأبواب فى نهاية الحجرة. بعد ذلك، ذكر لنا حقيقة واضحة: "بغض النظر عن مقدار رغبتك فى أن تكون عند ذلك الباب، فلن تستطيع أن تصل إليه فجأة، ولن يمكنك أن تصل إليه إلا بخطوة بعد أخرى".

وهناك إحدى المؤسسات الخاصة بعلاج مدمنى الكحوليات، والتى تعلم الأشخاص نفس الدرس. فالمدمنون على الكحول لا ينبغى عليهم أن يتخيلوا أنهم لن يتعاطوه بين عشية وضحاها، ولكن عليهم فقط أن يقللوا من تناوله يوما بعد آخر.

وفى عصر الوجبات السريعة والرسائل اللحظية والهواتف اللاسلكية، أصبحنا نتوقع أن يحدث كل شىء فى نفس اللحظة - نحن نريد النجاح والشهرة والمال وكل الأشياء الأخرى فورا.

إذا لم يكن لدينا الإشباع اللحظى، سنصبح محبطين ونافدى الصبر.

يجب عليك التحرك

المعرفة بدون فعل تمثل أعظم تحكم فى الذات.

شارون ويجشايدر-كروز

يمكن أن تتحسن العلاقات من خلال تغيير توجهنا، وسوف تتحسن توجهاتنا إذا ما كتبنا التوكيدات ١٠ مرات فى اليوم باستمرار لمدة ٢١ يوما، وطالما كنا راغبين فى التغيير وعقدنا العزم على أن يحدث، سيحدث التغيير. ويمكننا أن نتخلص من المشاعر السلبية عندما نركز على التوكيدات الإيجابية، وهو ما يؤدى بالتالى إلى تقليص وإزالة الحواجز بيننا وبين الآخرين.

ومع ذلك، يجب أن نلاحظ أن التوكيدات ليست حلا سحريا؛ فلن تتحقق أحلامنا بالضرورة فجأة بمجرد أننا كتبناها ١٠ مرات فى اليوم لمدة ٢١ يوما. وتتطلب الكثير من التوكيدات مجهودا أكثر من جانبنا؛ فلن تأتى إلينا الوظيفة الجديدة فقط لأننا أكدنا أننا سوف نحصل عليها مع المكوث فى المنزل ومشاهدة التلفاز؛ إذ يجب علينا أن نبحث عن الشركات الملائمة ونكتب سيرنا الذاتية، بل ونشترى ثيابا جديدة لنرتديها لحضور المقابلات الوظيفية.

إذا كنا نريد الزواج، لا يمكننا أن نجلس فى حجرة المعيشة وننتظر أن يدق جرس الهاتف أو الباب. وعلى الرغم من أن الشخص الذى يسلمنا الخطابات قد يكون هو نفسه الشخص الذى يريد أن نعيش معه بقية حياتنا، فإنه من الأفضل أن نذهب إلى الأماكن التى توفق بين طالبى الزواج، أو ننضم إلى مجموعة أو ناد أو مؤسسة. يجب أن نظهر أنفسنا، كما يجب أن نقبل الشخص الذى ينتظرنا لكى يدخل فى حياتنا. ويجب أن نفتح الباب، إذا كنا نريد أن نتلقى ما ينتظرنا على الجانب الآخر.

تخلق توكيداتنا طاقة إيجابية، لتساعدنا على أن نتقبل التغيير الإيجابى. ويعطينا السيد "مارتن" - وهو أحد المحاضرين المشهورين فى دورات التعافى والشفاء - هذا النموذج الرائع التالى:

"كانت هناك شابة تريد أن تصبح طبيبة، وكانت تدعو الله فى كل ليلة أن يجعلها طبيبة، وبعد ١٠ سنوات من الدعاء دون حدوث شىء، سألت شخصًا

عن سبب عدم جعلها طبيبة. وفجأة، قال لها: "اذهبى إلى كلية الطب!".

وهناك مثل رائع آخر - وهو قصة رواها "أنطونى دى ميلو" بعد أن أعاد صياغتها:

"سار رجل فى الغابة فرأى ثعلبا فقد ساقيه، فتعجب الرجل من كيفية بقائه حيا. بعد ذلك رأى نمرا يأتى وهو يحمل فريسة فى فمه، حيث أكل النمر حتى شبع وترك باقى اللحم للثعلب.

وفى اليوم التالى، أطعم الله الثعلب بنفس الوسيلة عن طريق النمر. أخذ الرجل يتعجب من عظمة الله، وقال لنفسه: سوف أجلس أنا أيضا فى الركن وكلى ثقة فى الله، ولسوف يعطينى كل ما أحتاجه.

وبالفعل، قام بذلك لأيام كثيرة، إلا أن شيئا لم يحدث. وعندما وصل إلى حافة الموت سمع صوتا يقول: أوه، أنت يا من تقف على الطريق الخطأ، افتح عينيك للحقيقة! توقف عن تقليد الثعلب العاجز، واتبع نموذج النمر".

لا ننال دائما ما نريده

كتب "شاكتى جاوين"، مؤلف كتاب Creative Visualizations، أنه عندما تنتهى من أحد التوكيدات، اعرف أو قل "سوف يتحقق لى ما أريد أو ما هو أفضل منه". وليس من الصحيح دائما أننا نعرف ما هو الأفضل لنا، لكننا إذا ما تعلمنا أن ننتظر ونستمع، سوف تأتينا الإجابة الصحيحة.

قد يخبئ لنا الله ما هو أفضل

أحيانا تحصل على ما تريد،
حتى عندما لا تطلبه!

مؤلف مجهول

لأن تقييمها لذاتها كان منخفضا، كانت "هيذر" تعانى من مشكلة - وهى أنها لا تستطيع أن تصدق أنها قادرة على إنجاز أى شىء. وعندما التقيتها، كانت مليئة بمشاعر الإحباط والقنوط، إلا أنها كانت لا تزال قادرة على أن تجرب توكيدا، فاقترحت عليها أن تستخدم "اليوم أؤمن بنفسى".

وبعد أربعة أيام توقفت عن التدخين على الرغم من أن التوكيد لم يكن موجها لمساعدتها على التوقف عن التدخين، ولكن بالفعل، كانت "هيذر" قد رغبت فى التوقف عن التدخين لفترة، إلا أنها لم تصدق قط أنها تستطيع أن تفعل ذلك حقا. بعدها بدأت فى كتابة توكيدى المقترح، وفجأة قررت أن تتوقف عن التدخين تمامًا دون تمهيد. ومن يومها، لم تدخن أية سيجارة.



إزالة العوائق من طريق التغيير

أعد فحص كل ما قيل لك،
وتخلص من كل ما يهين روحك.

ووِلت وايتمان

الخوف

قد تعتقد أنك إذا ما تم تعيينك فى وظيفة جديدة، لن تصبح قادرا على تحمل المسئوليات الجديدة التى تترتب عليها، وربما تخشى من أن الشخص الذى لم ينل الوظيفة قد يشعر بالإحباط، أو يحدث ما هو أسوأ فيصاب بالضيق منك أو يكرهك. وكلمة الخوف تعنى بالإنجليزية Fear بحيث تتكون الكلمة من أربعة حروف تمثل الحروف الأولى من:

مزيف False
دليل Evidence

يبدو Appearing
حقيقى Real

أى إنها تعبر عن شىء مزيف يبدو حقيقيًّا.

فإذا ما كنت تشعر بالقلق أو الخوف، فأنت لا تعيش فى اللحظة الراهنة، ولكنك تعيش فى المستقبل، راسما سيناريو من نسج خيالك وملوِّنًا هذا السيناريو بلون مشاعرك فى اللحظة الراهنة.

تجاوز خوفك

لا شىء أكثر صعوبة فى التعامل معه،
ولا أكثر خطورة فى القيام به، ولا أقل إمكانية للنجاح
من أن تخطو فى بداية نظام جديد لترتيب الأمور.

نيكولو ميكيافيلى، كتاب الأمير

إن بدء استكشاف مجال غير معلوم - سواء كان تغيير العالم أو وظائفنا أو علاقاتنا أو توجهاتنا - يمكن أن يسبب لنا خوفا وقلقا هائلين؛ فالتقدم نحو المجهول، على أى مستوى، يمكن أن يعيد تشكيل كل مخاوفنا السابقة، إلى جانب خلق مخاوف جديدة؛ فمخاوف اليوم يمكن أن تطلق مخاوف الأمس من عقالها، والتى يمكن أن تطلق بدورها مخاوف سابقة عليها، وهكذا، حتى يصبح ما نشعر به شيئا هائلا لدرجة تجعلنا نشعر كما لو أن التغيير يفوق قدراتنا.

إن مجرد التفكير فى التغيير قد يؤدى إلى القلق والتوتر، مما يقود إلى تثبيط عزائمنا أو اندفاعنا نحو التغيير دون تروٍّ.

فإذا ما كان باستطاعتنا أن نقبل بعض التوتر والضغط والقلق، وأن هذه المشاعر غالبا ما تأتى عند التعامل مع المجهول، إذن، يمكننا أن نتعلم كيفية التعايش مع هذه المشاعر وقبولها كعنصر طبيعى فى الحياة. وتذكر أن:

الشجاعة هى موت الخوف.

واعلم أننا اليوم لدينا الخيارات: يمكننا أن نبقى حيث نحن دون أن نفعل شيئا، راضين بظروف غير مقبولة، أو يمكننا أن نغتنم الفرصة ونبدأ تغيير الأشياء التى لا تسير على ما يرام فى حياتنا، عالمين أن هذه هى الطريقة للنضج.

اسأل نفسك الأسئلة التالية:

هل البقاء ساكنا دون فعل شىء أفضل من مخاطر التغيير؟

ما الذى يضيفه عدم القيام بشىء تجاه موقف غير مقبول إلى مستواى الذهنى والروحى والجسدى؟

هل يمكننى بأمانة أن أبرر الراحة التى أحصل عليها من المعلوم، حتى وإن كان من الواضح أنه مدمر، وذلك فى مقابل القلق الذى قد أشعر به جراء النتائج المجهولة التى قد يسببها التغيير؟

يجب أن تسأل نفسك أسئلة مثل تلك الأسئلة، قبل أن تقرر ماذا تفعل. وعندما تصل إلى الأسئلة التى لا تستطيع إجابتها، جرب دعاء السكينة:

اللهم، امنحنى السكينة لكى أقبل الأشياء التى لا أستطيع تغييرها، وامنحنى الشجاعة لأغير الأشياء التى أستطيع تغييرها، وامنحنى الحكمة كى أدرك الفارق.

وإليك توكيدًا قد تحتاج إلى القيام به، ليساعدك على تجاوز مخاوفك:

"لن أسمح لمخاوفى بأن تمنعنى من القيام بالتغييرات الصحيحة فى حياتى".

الأفكار المقيدة للذات

إن أفكارا مثل "أنا لست جيدا بما يكفى" أو "لن أتجاوز هذا الاختبار" أو "لن أنال تلك الوظيفة"، تمنعنا من المضى قدما.

وكما قلت سابقا، فأنا أحب السيارات المكشوفة؛ فمنذ أن كنت فى الكلية، كانت لدىّ سيارة مكشوفة، وفى السنوات التى لم أكن أملك فيها الكثير من المال، كنت لا أغير سيارتى. وفيما بعد، أصبحت قادرة على شراء سيارة جديدة، وكانت الفترة الوحيدة التى لم أملك فيها سيارة مكشوفة هى الفترة التى شاركت فيها فى تأسيس وإدارة مؤسسة "سيرينيتى هاوس"، أو "بيت السكينة".

كنا قد حصلنا على منحة صغيرة من الولاية لم تغط إلا جزءا من نفقاتنا، ولكى نغطى هذه النفقات كان علينا الاعتماد على التبرعات الخارجية، فتبرع لنا الناس الذين آمنوا بهدفنا، وكانوا يتبرعون على الرغم من أنهم فى بعض الأحيان كانوا يملكون بالكاد المال الذى يكفيهم. وأتذكر أن امرأة ضريرة قد ادخرت ذات مرة ستة دولارات وتبرعت لنا بها، كما قدمت لنا دور العبادة الدعم من خلال جمع التبرعات عن طريق بيع المخبوزات.

ومن بين الفوائد الإضافية التى عوضت المرتب المتواضع، كان استخدامى لسيارة إحدى الشركات؛ فقد اشتريت أرخص سيارة فى السوق، حيث كنت أفكر فى أننى إذا ما اشتريت سيارة مكشوفة، كان الناس سيعتقدون أننى أستخدم أموال التبرعات ببذخ وسيتوقفون عن التبرع لنا. ولكن، أوه، كم كنت أشتاق لسيارة من ذلك النوع!

وعندما أفكر فى ذلك يوما ما، ألاحظ أننى لم أقم بأى توكيد يتعلق بشراء سيارة مكشوفة. كان الناس الذين أعرفهم ينالون وظائف جديدة ويقيمون علاقات جديدة، وإلى جانب ذلك، كنت أقود سيارة تمنعنى من الإحساس البهيج بالنسيم وهو يداعب وجهى والشمس وهى تسقط عليه أثناء القيادة. وقتها، قررت أن أكتب توكيدا - لذلك، بدأت بكتابة "أستحق سيارة مكشوفة". لم أكتب هذا التوكيد إلا لأربعة أيام، عندما أخبرتنى صديقة لى بأنها تلقت

مكالمة من صديقة أخرى رأت سيارة مكشوفة معروضة للبيع فى إحدى ساحات انتظار السيارات بالقرب من منزلها. وبينما أنا مندفعة لألقى نظرة عليها، التمعت فكرة فى ذهنى. (كانت السيارة من طراز "موستانج" عام ١٩٦٩): كنا فى ذلك الوقت فى العام ١٩٨٦، أى أن السيارة كان عمرها ١٧ سنة، وكانت أقدم من أن يقال عليها كلاسيكية، وبالتالى لن تتكلف الكثير من المال، إلا أنها كان يبدو عليها الاعتناء الشديد من جانب مالكيها.

لم يخطر ببالى على الإطلاق أن أبحث عن سيارة قديمة من الطراز الذى أحبه؛ فقد كان عقلى مغلقا، وعالقا فى فكرة "ماذا سيقول الناس؟!" إذا ما رأونى أقود سيارة مكشوفة. لقد افترضت أن الناس سيقولون إنها مبهرجة وباهظة الثمن.

اتصلت بالرقم المطبوع على زجاج السيارة، وشعرت بالسعادة لسماعى السعر الذى لم يكن إلا ٣١٠٠ دولار فقط. وبالفعل أحضرت ميكانيكيا وفحص السيارة، وفى أيام قلائل، شعرت كما لو أننى فى الجنة وأنا أقود السيارة دون شعور بالإثم، وأشعر بالنسيم والشمس فى سيارة دفعت أنا ثمنها.

لقد حرمنى قالب التفكير "ماذا سيقول الناس؟!" القديم من شىء أعطانى قدرًا كبيرًا من السعادة. لقد أدى حديثى لذاتى إلى إنتاج الخوف من أنه إذا لم يقر الناس ما فعلته، فسيتوقفون عن منحنا المزيد من التبرعات.

إذا ما أدرت نفس الأسطوانة مرات ومرات،
ستسمع نفس الموسيقى!

روث فيشيل

القلق

القلق يشبه الخوف؛ فالأفكار القلقة تدور وتدور فى أذهاننا وتجعل طاقتنا

تتضج وتتركنا شاعرين بالإحباط وبلا إلهام. وتمثل التوكيدات وسيلة رائعة للتخلص من أفكار القلق والخوف.

التركيز على مالا نريده

إننا نركز غالبا على أفكار مثل عدم الرغبة فى الدخول فى نزاعات أو الإصابة بالسمنة أو العيش فى الوحدة، وما إلى ذلك. عندما نفكر فيما لا نريده، نبعث برسالة سلبية إلى الكون؛ فالكون يسمع كلمات النزاع والتوتر والسمنة والعيش وحيدا، الخ.

ومن بين الوسائل الجيدة لقلب ذلك الأمر، أن تعد قائمة بما لا تريده، وتقلب صياغة ما كتبته للعكس، بحيث تعبر عما تريده. فعلى سبيل المثال، إذا لم تكن تريد أن تصبح بدينا، فكر فى النحافة، بدلا من ذلك. وإذا لم تكن تريد أن تشعر بالتوتر، فكر فى الاسترخاء. وإذا لم تكن تريد أن تشعر بعدم الأمان المالى، فكر فى الرخاء.

المجهول

ماذا إذا كنت تشعر بأنك تعيس، لكنك لا تعرف ما يجب أن تغيره؟ أحيانا، تصرخ فيك الحاجة إلى القيام بالتغيير بصوت أعلى من أن تستطيع تجاهلها. فإذا ما كنت تشعر بالتعاسة فى عملك، فمن الواضح أنه قد حان وقت البحث عن عمل جديد. إذا ما كان وزنك يفوق الوزن الطبيعى بـ٦٠ رطلا وكنت تعانى من مشاكل فى القلب، فمن الواضح أنه قد حان وقت تغيير عاداتك فى الطعام. وإذا ما كنت تشعر بالضغينة إزاء شخص ما طيلة السنوات السبع الماضية وفى النهاية وجدت أن ذلك يؤلمك أكثر مما يؤلم الشخص الآخر، فمن الواضح أنه قد حان وقت التسامح.

لكن، ماذا يمكنك أن تفعل إذا ما كنت، بكل بساطة، تشعر بالتعاسة ولا تجد أية إشارة لما ينبغى أن يتم تغييره؟ قد تجرب بعض التوكيدات الخاصة بالإيمان مثل:

"كل الإجابات التى أحتاجها تأتى عندما أحتاجها"

أو التوكيدات الخاصة بالغاية:

"إننى أنتظر بصبر وضوح غايتى".

الفيصل

ماذا إذا كنت تمر بمرحلة فاصلة فى حياتك؟ ربما تكون قريبا من التخرج فى المدرسة الثانوية، ولا تعرف ما إذا كان من الأفضل الحصول على وظيفة أم الالتحاق بالجيش أم الالتحاق بكلية.

فى كل هذه المواقف يمكنك أن تستخدم توكيدات الإيمان مثل:

"أنا متقبل لكل ما يريده الله لى. وترشدنى كل طاقات الكون لخطوتى التالية".

إذا ما كنت تتقبل كل ما يقدمه لك الكون، ستتحول خطوتك التالية إلى مفاجأة كاملة: قد تبدأ فى مشروعك الخاص أو ترث ثروة تجعلك تسافر لمدة عام.

ويمكن أن تصبح توكيدات الإيمان من الأمور المريحة عند اختيار المكان الفيصل أو التفكير فى المجهول، والذى يمكن أن يصبح مثيرا للتوتر. وأتذكر جيدا إرسالى لعروض موضوعات الكتب وانتظار الرد من الناشر، وأنا لا أعلم

ما إذا كنت سأواصل الكتابة فى هذا الموضوع أو أكتب فى موضوع آخر. ولقد ساعدتنى توكيدات مثل:

"كل الإجابات التى أحتاجها تأتى عندما أحتاجها"

"اليوم، أثق فى أننى سأحصل على الإجابات فى الوقت المناسب"

فى تجاوز هذه الأوقات الصعبة.

كما أن التأمل والتخيلات الموجهة تمثل أيضا تقنيات جيدة للاستخدام فى محاولتنا لتجاوز فترات الخوف والشك وعدم الاطمئنان؛ فالدعاء يمثل حديثا إلى الله، والتأمل يمثل استماعا لما يرسله لنا. فالتأمل يؤدى ببساطة إلى تهدئة عقلك وتحقيق الاستقرار لأفكارك ووقف اللغط الداخلى فى نفسك.

وهناك مئات الكتب والشرائط عن التأمل، كما أننى كتبت عنه كثيرا فى كتبى، ولذلك لن أستفيض فى الحديث عنه هنا فقط إلا لكى أقول إن التأمل وسيلة مفيدة للغاية فى تعميق روحيتنا وربطنا بصوتنا الداخلى وتعلمنا كيفية الاستماع إلى حديثنا الذاتى والعيش بشكل أقل ضغطا وأكثر صحة وسعادة.

وتتمكن الخيالات الموجهة من السماح لصوت شخص آخر بأن يقود خيالنا ليأخذنا إلى مستوى أعمق من الوعى - مكان نستطيع أن نرتبط فيه رمزيا مع ذواتنا الحكيمة. فمن خلال التأمل أولا لتهدئة عقلك، وبعد ذلك الحصول على مكان خاص داخل نفسك - يمكنك أن تطلب الهداية من الله. وبالممارسة، يمكنك أن تصل إلى المعرفة الداخلية وتتعلم الوثوق فى حدسك. إن توكيدات مثل: أتعلم أن أثق فى صوتى الداخلى، أفادت الكثيرين من الأشخاص بشدة.

عدم تسويف الهدف

لقد عشت مع الفوضى فى مكتبى وفى كل مكان آخر أتذكر أننى عملت فيه؛ فبعد مجرد نصف ساعة من الحديث فى مؤتمر أو ورشة عمل، يمكننى أن أنظر وأرى أوراقًا مبعثرة هنا وهناك. وقد كنت أعيد ترتيب بيئة العمل فى كل مكان أذهب إليه! وأتذكر تماما، كما لو كان قد حدث بالأمس، أننى كنت أسير فى ميدان هارفارد سكوير - فى كمبريدج بولاية ماساتشوستس - بعد عام من تخرجى فى الكلية، فرأيت لوحة فى واجهة أحد المتاجر تقفز فى وجهى صائحة "غدا سأصبح منظما!".

أخذت أقولها لنفسى، وتوجهت إلى المتجر واشتريت اللوحة، ورحت أحملها فى كل مكان أنتقل إليه منذ ذلك اليوم، وعلقتها فى كل مكتب عملت فيه فى مكان أستطيع أن أراها فيه بكل سهولة.

إننى أتسم بالتنظيم الشديد بالفعل عندما يتعلق الأمر بمشروع معين أعمل على إنجازه، كأن أقوم بتأليف أحد الكتب، أو التحضير لورشة عمل، وكل فواتيرى فى مكان واحد، وكذلك كل المشروعات التى قد أعمل عليها بين لحظة وأخرى. ولكن لا يزال هناك تل من الأوراق مبعثرًا فى كل مكان. ومؤخرا، أشارت إحدى صديقاتى إلى أننى أستخدم فى اللوحة "غدا" وبالتالى أنشرها فى الكون، وبدلا من أقول "أنا منظمة اليوم" أو "أنا شخص منظم"، رحت أقول سأحاول ذلك... غدا!

وكما سترى فى الجزء التالى المتعلق بالعبارات التمهيدية فى التوكيدات، يمكننى أن أستخدم توكيدا يقول "أنا قادر على أن أصبح أكثر تنظيما" أو "أنا قادر على المضى قدما نحو أن أكون شخصا أكثر تنظيما" بعدها تزداد قدرتى، فيمكننى أن أستخدم التوكيد "أنا شخص منظم اليوم!".

العبارات التمهيدية

أحيانا، حتى عندما نرى مميزات إحداث تغيير معين، لا نكون مستعدين للقيام به. وفى الفترة التى كنت أتعافى فيها من إدمانى للكحول، كنت أعانى بشدة فى الفترات التى يجب أن أتخلص فيها تدريجيًّا من تناول من الكحول. كنت تائهة فى التناقض بين الرغبة فى التحسن وعدم الالتزام بما يكفى لكى أتجاوز المعاناة التى يتطلبها الإقلاع عن الإدمان. فى الواقع، لم أكن أستطيع أن أتخيل مرور ٢٤ ساعة دون أن أتعاطى الكحول، وقد اقترح على شخص ما أن أدعو لكى أنال القدرة على أن أصبح قادرة على التوقف. وفى النهاية، نجح ذلك! وبشكل شديد التدرج، أصبحت قادرة على أن أكون قادرة، وفى النهاية أصبحت قادرة على أن أتوقف عن تناول الشراب - وفى وقت كتابة هذه السطور، يكون قد مضى على شفائى حوالى ٢٩ عاما.

ويمثل عدم القدرة على التسامح نموذجا بين النماذج الأخرى على عدم الاستعداد للقيام بالتغيير، حتى مع معرفتنا أنه فى صالحنا. قد يكون التسامح شيئا عسيرا على الكثيرين منا، وقد نعرف على المستوى العقلانى أنه من الصحى أن نعفو، ولكننا شعوريا قد لا نريد، أو لا نكون مستعدين لتناسى ما نشعر به من ضغينة. وقد يكون غضبنا شديدا إلى درجة أن مجرد فكرة مسامحة شخص فعل لنا شيئا ضارًا تصبح عسيرة حتى على التخيل. يمكن أن نشعر بأن لدينا التبرير الكامل لأن نستمر فى ضغينتنا. وقد نفكر بطريقة" انظر ماذا فعل بى، أو بعد كل ما تسبب لى فيه؟ مستحيل"!

لقد قيل إن الشعور بكراهية شخص ما يشبه تناول شراب سام مع توقع أن يموت هذا الشخص، أو يشبه حمل جمرة مشتعلة فى يد انتظارا للوقت المناسب لإلقائها على ذلك الشخص، بينما هى تحرقنا ونحن ننتظر ذلك الوقت.

يجب علينا أن ننظر إلى الشخص الذى نؤذيه بالفعل.

فمع معرفتنا بأننا نتسامح لمصلحتنا، تعتبر عبارة مثل "أن أصبح قادرا" ذات نفع شديد. كما أنه من المفيد أيضا أن تطلب المساعدة من الله الذى يمثل قوة أعظم منا. إنه شعور مريح ذلك الذى ينتابك أن تعرف أنه من

خلال الإيمان والدعاء تصبح غير وحيد، وتستطيع تلقى المساعدة فى القيام بالتغييرات التى تريدها.

ومن بين التوكيدات شديدة الفاعلية فى بدء عملية التسامح: يساعدنى الله على أن أصبح قادرا على مسامحة.... وبعد ٢١ يوما من كتابة ذلك، اكتب أصبح قادرا على مسامحة.... ويتطلب ذلك ٦٣ يومًا للقيام بالتغيير المطلوب، ولكن كل خطوة فى هذه العملية تنقلنا إلى الأمام. إن الحرية التى نشعر بها عندما ننتهى من ذلك تستحق الكفاح.

ومن بين المعجزات الخاصة بالقدرة على التسامح أننا قد نشعر بالانبهار الكامل من مقدار السرعة التى تسير بها العملية بمجرد أن نبدأها، وأحيانا نرى أن العوائق تختفى بسرعة بمجرد البدء فى هدمها. إن الحرية التى تحل محل تلك العوائق تمثل جائزة بالفعل.

المزيد من العبارات التحضيرية

قبل أن تقول "لا، لست مستعدا للتخلى عن ذلك" أو "لا أستطيع التوقف عن ذلك"، جرب إحدى العبارات التمهيدية لكى تصبح مستعدا؛ حيث تحضرك هذه العبارة لتصبح قادرا على القيام بشىء ما فى المستقبل، إلا أنها لا تضغط عليك فى اللحظة الراهنة. فعلى سبيل المثال، جرب:

"أنا قادر على أن أتوقف عن التدخين" أو

"أنا فى إطار أن أصبح غير مدخن"، أو حتى

"أنا قادر على أن أكون قادرا على التوقف عن التدخين" - هذه العبارات بالفعل تؤدى الغرض!

ومن بين العبارات التمهيدية:

"أتعلم كيف أذاكر لكى أحصل على درجات أفضل". هنا أيضا، أنت لم تبلغ المرحلة التى تبدأ فيها بذل المجهود لإحداث التغيير، ولكنك تتأهب.

"أنوى..."

"أثق..."

"أنا فى إطار..."

"أشعر أنه من الجيد أن..."

ويصبح هذا الأسلوب جيدا، وبخاصة إذا ما كنت تشعر بأى نوع من الغضب أو الخوف أو التردد أو أى مشاعر مزعجة أخرى. فمثلا: قد تكون لديك مقابلة وظيفية وتسمع الكثير من الكلام الذاتى السلبى مثل: "أعرف أننى لن أحصل على هذه الوظيفة قط"، وتبدأ فى الشعور بتقلص فى أمعائك بمجرد التفكير فى المقابلة. ولكن عندما تؤكد لنفسك "من الجيد أن أعرف أننى مرشح رائع لهذه الوظيفة"، تتغير مشاعرك، وسوف تصبح أكثر وعيا بطاقة الدعم التى تتدفق من مختلف أنحاء جسدك. وتذكر أن حديثك الذاتى لنفسك يستنزف طاقتك، بينما تشحذها الكلمات الإيجابية.

العقل البشرى

إن حركة العقل البشرى تشبه حركة القرود؛ فهى تتنقل من مكان لآخر حيثما تريد. وتساعدنا التوكيدات على التركيز وعلى حشد ذهننا للمكان الذى نريد أن نكون فيه دون أن يسرح فى الشىء الذى يريده.

إذا لم ننس، لن نستطيع المضى قدما.

روث فيشيل

إذا كنت تشعر بالندم إزاء الماضى أو القلق من المستقبل، تصبح طاقتك عالقة ولا تستطيع المضى قدما.

التفكير في أنك يجب أن تقوم بكل شيء بنفسك

سواء كنت تؤمن بذلك أم لا، اعلم أن هناك في العالم من الأشياء ما يفوق ما نعرفه، وأن الكثير منها يمثل لغزا. نحن لم نخلق الكون، فقد خلقته قوة أكبر منا. وعندما نترك أنفسنا تنفتح على الطاقة الكونية، وعندما نسلم أمر حياتنا إلى الله، يمكننا أن نسترخي ونسير مع التيار. وفى استرخائنا وتخلينا عن مخاوفنا وشكوكنا وتوترنا ومقاومتنا، يبدأ التغيير فى الحدوث، وتبدأ المعجزات فى الحدوث، وتصبح حياتنا أكثر سهولة بكثير.

شخصي للغاية

لقد أشرت إلى الله فى توكيدات كثيرة. فمن الضرورى أن تؤمن وتستخدم هذا الإيمان فى التوكيدات بغض النظر عن الدين الذى تتبعه. قم بصياغة توكيدك بحيث يصبح مناسبا لشخصيتك قدر ما تستطيع. فمثلا،

"اليوم، يرشدني الله إلى الوظيفة المثالية لي"
"أشعر اليوم أنني أجد الوظيفة المثالية لي"

أهم شيء أن تشعر بالراحة مع الكلمات، التى ستعيش معها طيلة ٢١ يوما.

الأهداف والأحلام مقابل الإحساس باللحظة

من المهم أن تعرف أنك لا ينبغى أن تنتظر ظهور نتائج توكيدك قبل أن تستطيع الشعور بالسعادة؛ فالكثير من الناس يعتقدون أنهم لا يستطيعون

أن يشعروا بالسعادة إلا عندما تحدث التغييرات أو إذا حدثت. إنهم يفكرون بطريقة "إذا ما استطعت فقط أن أمنع هذا الألم سأشعر بالسعادة" أو "عندما أحصل على وظيفة جديدة ستصبح حياتى أفضل" أو "عندما أكسب اليانصيب" أو "عندما أنتقل إلى كيب كود" أو "عندما أرحل من كيب كود"، سوف أشعر بالسعادة. يعتقد بعضنا أن السعادة تكمن خارج أنفسنا، بينما هى تكمن داخلنا، وتقودنا اللحظة الراهنة إلى اللحظة التالية وإلى اللحظة التى تليها. وعندما نستطيع البقاء فى اللحظة الراهنة، ستنقلنا الحياة بشكل طبيعى للأمام. هذه هى الحياة. يتحول الربيع إلى صيف، ثم يتحول إلى خريف، ثم يتحول إلى شتاء، وبعدها ينتقل إلى الربيع مرة أخرى. عندما نتبع روحنا الداخلية ونترك أرواحنا توجه مسارنا، ستسير الحياة بانسياب.

ماذا يعنى "أن تعيش اللحظة الراهنة بشكل كامل"؟ وكيف يمكننا الوصول إلى هذه الحالة؟ يعنى العيش فى اللحظة الراهنة، بكل بساطة، أن تكون حرا فى معايشة ما يحدث لك فى الحياة بغض النظر عن طبيعته، دون أن تأمل فى أن يكون مختلفا. ويعنى ذلك ألا تترك مشاعر الغضب أو الضغينة أو الذنب أو الخجل من الماضى أو الخوف من المستقبل تعرقل طريقك. ويعنى هذا أن تتخلى عن إطلاق الأحكام وإصدار الآراء وتتقبل ببساطة ما هو قائم الآن والآن والآن...

كما أنه يعنى النضج والتغيير؛ ففى داخلنا ميل فطرى للنضج والتغيير والأمل والرغبة، فالإنسان فى حالة تطور دائم. قد يبدو ذلك متعارضا مع قبول الوضع القائم؛ إذ كيف يمكننا أن نتطور ونبقى فى الحاضر فى آن واحد؟ ولماذا نستخدم التوكيدات من أجل التغيير إذا كنا نريد أن نتعلم قبول الحاضر والتعامل معه بسعادة؟

بينما تتمثل نيتنا فى أن نجد السلام فى اللحظة الراهنة وأن نكون على ما يرام فيها، فذلك لا يعنى أننا يجب أن نبقى فى ظروف غير سليمة وغير سارة. فعلى سبيل المثال، قد تكون وظيفتك الحالية مثيرة للتوتر بشدة بل وسيئة، لذلك تقرر أن تتركها وتلتحق بوظيفة أخرى. وقد ينبغى عليك أن تبقى فى وظيفتك القديمة لفترة أطول لأنك لا تستطيع أن تتحمل تكاليف المعيشة إذا

ما غادرتها قبل أن تجد وظيفة أخرى. نعم، أنت تحتاج إلى راتبك الأسبوعى، ولكن يمكن للتوكيدات أن تساعدك على أن تتقبل بسلام قرار الرحيل. يمكنك أن تستخدم توكيدات مثل "يرشدنى الله إلى الوظيفة المناسبة لى" أو "أكتشف اليوم الوظيفة المناسبة لى". لا يزال بإمكاننا أن نحدد أهدافا وأحلاما، ولكننا لا نحتاج إلى تحقيقها لكى نشعر بالسلام والسعادة؛ حيث يمكننا أن نكون سعداء لمعرفة أننا نتحرك للوصول إليها.

وقد تكون حياتنا إيجابية وممتلئة، ولا يوجد أى شىء نريد أن نغيره. ولكن حتى فى هذه الحالة، لا يزال بإمكاننا النضوج والتعلم مع العيش فى سعادة وامتنان لكل ما نحوزه. يمكننا أن نستخدم التوكيد التالى:

"أنا أنضج روحيا".
"يرشدنى الله إلى خطوتى التالية".

هناك الكثير من الأشياء التى تحول بيننا وبين أن نترك روحنا تقود طريقنا. وهنا أيضا يمكن لتوكيداتنا أن تساعدنا؛ فالتوكيدات تأخذ بأيدينا وتساعدنا على تجاوز العوائق أو القفز فوق الحوائط أو الابتعاد عن صخرة أو مستنقع، كما أن التوكيدات تجعل من الممكن تغيير التفكير السلبى الذى يبقينا عالقين فى أفكار سلبية، كذلك تجعل من الممكن إعادة شحن دوائر الكهرباء فى عقولنا. وتساعدنا التوكيدات على توجيه أفكارنا نحو الله، مانحين طاقة الكون الإذن لكى تتدفق فينا، كما تساعدنا التوكيدات على توضيح أحلامنا وتوسيع نطاق وعينا ورفع مستواه، كما أنها تكسب قلوبنا سعة وتملؤها بالحب.

تعلم التركيز على اللحظة الراهنة

لا يمكنك أن تفعل شيئا إذا ما أهدرت طاقتك فى الندم على الماضى أو العيش فى خوف على المستقبل؛ حيث يمكنك أن تمضى قدما فقط عندما تركز على اللحظة الراهنة.

ومن بين التقنيات الجيدة لمساعدتك على أن تصبح واعيا بمدى استغراقك فى التفكير فى الماضى أو فى المستقبل هو أن تتابع ما يجرى لعقلك عندما تقوم بروتين معين، كأن تأخذ حماما أو تغسل أسنانك. لاحظ القدر الكبير الذى تستغرقه فى التخطيط أو التفكير أو الندم أو أحلام اليقظة أو القلق.

وهناك طريقة رائعة لممارسة البقاء فى اللحظة الراهنة، وهى أن تأخذ وقت حمامك أو غسيل أسنانك لكى تجعل كل حواسك المنغمسة فى هذا الفعل واعية تماما:

- اشعر بالماء على جسدك أو فى فمك.
- اشعر بملمس الصابون أو معجون الأسنان فى يديك.
- استمع إلى صوت فرشاة الأسنان على أسنانك أو لثتك.
- استمع إلى الماء وهو يتدفق من الصنبور.
- شم رائحة الصابون أو معجون الأسنان.
- لاحظ كل تفاصيل المكان الذى تقف فيه وتفاصيل ما تفعله.

التوكيدات الشاملة

عندما ينشد قلبك، ينبغى أن تسمع بامتنان...
لأن التناغم هو ما يحقق لك السعادة،
واللحن هو صوت روحك الحقيقية.

مؤلف مجهول

ليس من الضرورى أن تركز كل التوكيدات على هدف واحد بعينه؛ فهناك أحيان يتضح لك فيها أنه يجب أن تستخدم توكيدين أو ثلاثة لكى تحدث التغيير. بدلا من ذلك، حاول أن تمزجهما معا فى توكيد واحد. كنت قد خططت للقيام برحلة ذهاب وعودة إلى فلوريدا فى فبراير من العام ٢٠٠٢، حيث عقدت العزم على أن أمضى الكثير من الوقت فى الاستمتاع بالشمس.

وكمؤلفة، كانت لدىّ وسيلة مسلية للمزج بين العمل والاستمتاع؛ فقد حددت مواعيد حفلات توقيع الكتب وورش العمل فى مناطق مختلفة على الساحل الشرقى وفى فلوريدا، وكان هناك كم هائل من التفاصيل ينبغى تنسيقه لكى تخرج الرحلة بمثل هذه الروعة، وكان تحديد الوقت والنفقات أمرًا غاية فى الأهمية، كما كان الاتصال بالشخص المناسب فى متجر الكتب يمكن أن يستغرق أياما، مما تطلب تخصيص جزء كبير من وقتى لأشهر، وذلك من أجل إنهاء كل الترتيبات.

وقبل ثلاثة أسابيع تقريبا من موعد رحيلى، وعندما كان لايزال هنالك الكثير من التفاصيل التى ينبغى الاهتمام بها، طرأت على ذهنى فجأة أفكار لبطاقات التحية. بدأت أشعر بالإثارة وأنا أفكر فى أنها ستكون إضافة رائعة لمصادر دخلى، حيث يمكننى أن أستخدم عائدات بيعها فى تمويل رحلتى، لأننى كنت قد عملت فى مجال بطاقات التحية منذ سنوات، وبالتالى أعرف كيف أعيد ممارسة ذلك النشاط.

بدأت تعلم كيفية إعداد هذه البطاقات على الكمبيوتر، وأنا أعتقد أننى سوف أبدأ بعدد قليل، وأن الأمر لن يستغرق سوى ساعات قليلة لإعداد كل واحدة. كان أخذ صور لهذه البطاقات من كتبى على الكمبيوتر أمرا سهلا، إلا أن تعليمى لنفسى كيفية تلوينها كان قصة أخرى. وتحولت "الساعات القليلة لإعداد كل واحدة" إلى أيام، واستمرت الأفكار فى التدفق.

بدأت أفكر فى أن هناك شيئا ما خطأ فىَّ. هل كنت أسوف؟ أعلم أننى أكره التفاصيل، لكن هل كان ذلك مجرد إلهاء لنفسى عن التفاصيل؟ أم لعبة كبيرة ينبغى تجنبها؟ لقد أبدعت وأبدعت وأبدعت، مجبرة نفسى على التوقف عن إجراء المكالمات الضرورية لإتمام الرحلة. كنت مقتنعة بأن هناك شيئا ما خطأ فىّ. وسرعان ما أنتجت ٩ بطاقات وطلبت المظاريف وأمضيت الكثير من الساعات فى التردد على المطبعة. كنت فى قمة لحظاتى الإبداعية، وقد أحببت ذلك، وكنت ممتلئة بالبهجة والحماس.

كان العائق الوحيد أمام هذه الحالة الرائعة هو تلك الأفكار المزعجة بأن هناك شيئا ما خطأ فىّ. هل كنت أهدر الوقت؟ هل استنزفت ذهنى ومواهبى وطاقتى؟

قررت أن أكتب توكيدا ليساعدنى على تجاوز شكوكى - توكيدا يتضمن كل جوانب الفكرة التى تقلقنى.

بدأت أكتب:

"يرشدني الله إلى استخدام عقلي ووقتي ومواهبي وطاقتي".

ولقد نجح! من تجربتى السابقة، أعرف أنه عندما أتبع صوتى الداخلى فإننى أقوم بما أنا مخلوقة لكى أقوم به، وبذلك بدأت أثق فى أنه سيكون لدىّ الوقت الكافى للقيام بكل ما هو ضرورى لرحلتى، واستمررت فى العمل على إعداد التوكيدات الروحية - وهو الاسم الذى أطلقته على بطاقات التحية. وقبل ثلاثة أيام من موعد الرحيل، أجبرت نفسى على التوقف عند الحد الذى وصلت إليه فى عملية إعداد البطاقات. وبالفعل أصبح لدىَّ كل الوقت الذى أحتاجه للقيام بما يجب أن يتم، وتم استقبال بطاقات التحية كأحسن ما يكون - لقد كان النجاح عظيما!

عندما لا نفكر فى القيام بالتغيير

أحيانا لا يكون من صالحنا حتى أن نفكر فى التغيير؛ فهناك أوقات يكون فيها البقاء حيث نحن هو أفضل ما يمكننا القيام به. وإليك بعض الأمثلة:

الأسى

عندما نمر بخسارة من أى نوع - سواء كانت خسارة وظيفة أو صداقة

أو وفاة أحد الأحبة- من المهم ألا نتوارى عن مشاعرنا أو نشعر كما لو أنه يجب علينا أن نندفع لتجاوز هذه المشاعر ونتحرك بعيدا عنها. إن بعض الناس يحاولون إخفاء آلام الخسارة بإدمان المخدرات أو الخمر أو الإفراط فى تناول الطعام، أو غيرها من المثيرات الأخرى مثل لعب القمار أو الإفراط فى التسوق - إلا أن الإفراط فى الاستهلاك قد يجعلك تشعر بأنك أفضل للحظة، ولكن إن آجلا أو عاجلا سيكون عليك أن تتعامل مع تلك المشاعر، إذا كنت تريد أن تبقى فى حالة جيدة، وفى النهاية، يجب أن تمضى قدما بحياتك.

وهناك الكثير من الطرق لتجاوز الأسى: من بين أكثر الوسائل المفيدة فى ذلك أن تتكلم عن مشاعرك مع صديق أو معالج، وعندما يكون الكلام عنها شديد الصعوبة أو مستحيلا، تساعدك الكتابة على عدم الإبقاء على هذه المشاعر عالقة فى داخلك. كذلك، فإن الصلاة والتأمل وإمضاء الوقت وسط الطبيعة والانضمام إلى إحدى مجموعات الدعم، كلها وسائل تساعدك على تجاوز هذه الأنواع المختلفة من الأوقات الصعبة.

يمكن للتوكيدات أن تساعدك. ابحث فى الفصل السادس تحت عناوين "الأوقات الصعبة" و"الإيمان" و"الأسى والشفاء".

التعلق بالماضى

هناك أوقات فى حياتنا يجب أن نتوقف عندها ونجرى بحثا روحيا جادا. فأحيانا تكون معرفة الماضى أمرا مهما، ونحن لا يمكننا أن نتقدم بشكل مطلق حتى ننظر فى الماضى ونتصالح معه. قد نحتاج إلى نسيان مشاعر الغضب والضغائن القديمة، حيث لا يمكننا أن نمضى قدما إلا بعد أن نصبح قادرين على مسامحة أنفسنا والآخرين. ينبغى علينا أن نتوقف عن إدمان الكحول أو المخدرات أو غيرها من أنواع الإدمان، بما يجعلنا قادرين على أن نعيش اللحظة الراهنة بشكل كامل؛ فنحن لسنا فى حاجة إلى أن نتحدث عنها لكى نعيش مشاعر الضحية أو الرثاء للذات.

وفى برامج الـ١٢ خطوة، توجد تقنية يمكن لأى شخص أن يستخدمها: تقترح هذه البرامج عمل جرد شخصى للأخطاء التى نرتكبها بحق الآخرين

ثم نفصح عنها بعد ذلك إلى الله ونتحدث عنها مع غيرنا من البشر. تساعدنا هذه العملية على التنفيس عن غضبنا ومشاعر السخط فينا وأى شعور بالذنب أو الخجل قد يظل مصاحبًا لنا من الماضى. فإذا ما تم ذلك بإخلاص، ستحدث تغييرات حقيقية.

انظر فى الفصل السادس تحت عناوين القبول والنسيان والتسامح.

الشفاء

أحيانا نحتاج فقط إلى أن نتوقف ونرتاح ونشفى، تماما كما هو الحال بعد مشروع كبير أو إحباط ضخم.

ابحث فى الفهرس عن الشفاء أو الصحة أو التأمل أو المعجزات.

إبطاء الإيقاع والراحة

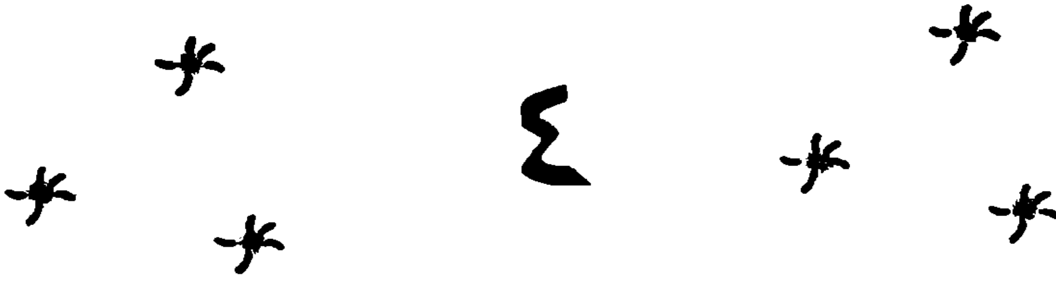
قد تكون وضعت قدرا هائلا من الطاقة فى مشروع كبير: كأن تذاكر للاختبار النهائى أو تقوم بمشروع علمى. قد يكون ذلك هو الوقت المناسب للإبطاء من إيقاعك والراحة والتوقف لبعض الوقت قبل حتى مجرد التفكير فى الاستمرار.

انظر فى الفصل السادس تحت عنوان التأمل أو الوقت أو العزلة.

استقطاع بعض الوقت

من المهم أن نحقق التوازن فى حياتنا: خذ إجازة أو انضم إلى إحدى المؤسسات الروحية أو، فقط، لا تفعل شيئا!

انظر فى الفصل السادس تحت أبواب المرح أو السلام أو الاسترخاء.



نجاح التوكيدات

عبر السنين، أخبرنى الكثير من الناس عن تجاربهم الناجحة مع التوكيدات. والتجارب التالية مجرد أمثلة بسيطة منها، وقد تلهمك بالقيام بتغييرات رائعة!

حالة شفيت من سرطان استمر سنين

"مارجى ليفين" هى مؤلفة الكتاب الأكثر مبيعا *Surviving Cancer*، وهو الكتاب الذى اعتبرته مؤسسة إن إيه بى إيه، أحد أفضل ٤ كتب فى المجال الصحى فى أمريكا. إنها نموذج رائع على الكيفية التى تعمل بها التخيلات جنبا إلى جنب مع التوكيدات، لتحقيق المعجزات!

كانت "مارجى" تعانى من سرطان الظهارة المتوسطة، وهو واحد من أكثر أنواع سرطان الرئة ندرة وشراسة. قالت لى "مارجى" إن التوكيدات لعبت دورا كبيرا فى تعافيها. كانت "مارجى ليفين" منسقة تعليم صحى فى مدرسة حكومية، وناشطة اجتماعية ومعالجة تخصصت فى مجال العلاج التكاملى. ويأتى كتابها *Surviving Cancer* نتيجة لاعتقادها بأنها شفيت جراء سبب ما.

بكل المعرفة التى تملكها من خبرتها المهنية، كانت "مارجى" قادرة على أن تضع برنامجا شخصيا للشفاء، وهو البرنامج الذى أنقذ حياتها. ولا تزال "مارجى" تتواصل مع كل من يواجهون تحديات صحية.

"لقد ساعدنى تكرار ترديد الأفكار الداعمة فى الشفاء ذهنيا وجسديا وروحيا. كان استماعى لصوتى وأنا أعطى التوجيهات لخلايا جسدى، ساحرا. كنت أؤكد أن الخلايا السرطانية تغادر جسدى من مسام الجلد، وكنت أؤكد يوميا أننى أزداد قوة. بعدها، بدأت التعامل مع خوفى، ورحت أكرر أنه تم كنسه باستخدام مكنسة عملاقة، وذلك ما كنت أتخيله بالضبط وأراه عقلى. رحت أكرر هذه الأفكار مرات عديدة. وبعدها، بدأت أضع موسيقى "موتسارت" فى الخلفية، وأستمع لها يوميا. وكان شريط التوكيد هو آخر ما كنت أسمعه قبل أن أذهب لكل جلسة علاجية.

"تعلمت أن أطبق قاعدة "التوكيدات حسب الطلب". وكنت، وأنا راقدة منكمشة على نفسى فى آلات التصوير بالرنين المغناطيسى والضربات العالية تدق فى أذنى، أتخيل ملائكة تمسك مطارق تفتت بها الورم، وكنت فى الوقت نفسه، أؤكد أن الورم السرطانى يتقلص. ورحت أكرر: "سأكون أقوى. سأحيا!

"وعندما كانت الآلات تطلق سراحى، كان مستوى هرمونات الإندروفين فى جسدى يصبح فى "أعلى" مستوياته.

"لعبت التوكيدات دورا حيويا فى شفائى. ويمكن للأفكار الإيجابية أن تحول مسار الطاقة، وتساعد فى الشفاء من الأمراض".

انتصرت على وزنها

أرسلت "كارين" رسالة النجاح هذه:

"كان وزنى فى فترة ما ٩٧ كجم. قرأت الكثير عن التوكيدات، وعن أن العقل الباطن لا يستطيع التمييز بين الحقيقة والخيال، وأنك تصبح ما تقوله لنفسك وتؤمن به. كنت قد أصبحت أعانى من زيادة الوزن. وقبل كل شىء، لم أكن امرأة نحيفة، وفقا لمعتقد كان

سائدا فى أسرتى، وشعرت بالحماس لأننى أدركت - فى اليوم الذى قرأت فيه عن التوكيدات - أننى أستطيع صياغة توكيدات تتعلق بالوزن ونمط الجسد الجديدين، بما يغير ويبدل جسدى وعقلى، بكل معنى الكلمة.

هذه هى التوكيدات، التى كتبتها:

"وزنى ٧٢ كجم، ولدىّ دائما الوقت والطاقة والرغبة بما يكفى لممارسة التمارين الرياضية".
"أزن ٧٢ كجم، وقد وصلت إلى الجسد المثالى بأعضاء رشيقة أنيقة وعضلات منسجمة".
"وزنى ٧٢ كجم، وأحافظ عليه بسهولة، وذلك لأننى لا آكل إلا الطعام الصحى، والذى يتفق مع قوامى الأنيق الرشيق".
"لا شىء يفوق الشعور بالنحافة".

"اتبعت هذا الأسلوب لفترة طويلة. وظل وزنى يتراوح ما بين ٧٠ و ٧٢ كجم، لخمسة عشر عاما والآن، أزن ٨٠ كجم وأحتاج لاستخدام توكيداتى مرة أخرى".

تنجح التوكيدات حتى لو لم نتبع كل التوجيهات

كانت مدة إيجار منزل "ديل" قد انتهت، ولم يكن لديها أى مكان آخر لتذهب إليه، وكانت صاحبة المنزل قد طالبتها بإخلائه خلال شهر. وعندما التقيت "ديل"، أخبرتنى أن مواردها المالية محدودة وأنها بدأت تصاب بالهلع. اقترحت عليها عددا من التوكيدات لكى تجربها. كان أحدها يقول:

"أعثر على المكان المناسب كى أشعر بالأمان والسعادة والاطمئنان".

ولكنها نسيت حقيقة أن أحد العناصر الخمسة المهمة لأى توكيد أنه يجب أن يقال بصيغة الحاضر. وعندما تستخدم "سوف" فإن هذا يعنى صيغة المستقبل.
وكتبت:

"سأتقبل كل ما يقدره الله لى بشأن المكان الذى سأعيش فيه".
"سأجد المكان المناسب لكى أشعر بالأمان والسعادة والاطمئنان".
"سأقدم على الخيار المناسب لى".

وبعد ثلاثة أسابيع، وجدت شقة صغيرة فى أحد المجمعات السكنية، والذى يطل على شارع هادئ بسعر فى متناولها. وقد حصلت لها صديقتها "مارى" على عقد إيجار يوم الأربعاء وأرتها المنزل يوم الخميس، وكانت لها صديقة أخرى تعمل سمسارة فى مجال التمويل العقارى؛ ساعدتها فى الحصول على قرض بتسهيلات. وبالإضافة إلى ذلك، كانت "ديل" تدخر بعض المال، مما سمح لها بإعطاء صديقتيها عمولة جيدة.

بيع المنزل

كتبت صديقتى العزيزة "دورنا" تقول:
"قبل عدة أعوام كان من الضرورى أن أبيع منزلى، فقمت بعرضه فى سوق العقارات، وانتظرت. مر الوقت، إلا أن أحدا لم يتقدم بأى عرض للشراء، فشعرت بفتور متزايد. بعدها جاءت صديقتى "روث" واقترحت علىَّ أن أصوغ توكيدا يؤدى إلى بيع المنزل. وقالت إننى يجب أن أكتب هذا التوكيد ١٠ مرات يوميا لمدة ٢١ يوما، وفى نهاية هذه الفترة سيباع المنزل.
"وعلى الرغم من أننى لم أكن أؤمن بفاعلية هذا النوع من العبارات القاطعة، قررت أن أجرب على أية حال، وبدأت أكتب: (اليوم، يقودنى الله إلى الشخص المناسب لكى يشترى منزلى)، واستمررت فى تكرار هذا التوكيد على

الرغم من أننى لم أكن أعتقد فيه، وكتبته يوميا كما قالت لى صديقتى.

"مر الوقت دون نتيجة، ووجدت نفسى أقول: "أرأيت؟ لقد كان الأمر كله سخيفًا. لم يبع منزلى. كنت أعرف أن هذا لن يحدث فارقا!". إلا أننى واصلت الانتظار! وفى اليوم التاسع عشر من التوكيد، تلقيت عروضا من اثنين من المشترين، وفى خلال أسبوع، كنت قد وقعت عقد البيع.

اليوم، أنا من المؤمنين بقوة التوكيدات، وأحث الآخرين الذين يتشككون فيها على أن يروا المعجزات التى تحققها، ويصبحوا من المؤمنين بها، أيضا!".

حتى وإن كنت متشككا!

يمكنك أن تجرب التوكيدات، حتى وإن لم تكن مقتنعا بها؛ فقد تفاجئك النتائج!

وإليك شهادة مدهشة من "جو"، وهو رجل فى الستينات من العمر، ولم يسمع عن التوكيدات حتى اقترحت عليه زوجته أن يجربها. أرسل لى "جو" رسالة على البريد الإلكترونى يوضح فيها النتائج الرائعة لما قام به، وأعطاها هذا العنوان الرائع:

اعترافات متشكك

"عندما اقترحت شريكة حياتى "دى" أن نجعل التوكيدات جزءا من طقوسنا اليومية، رحبت ظاهريا، ولكننى كنت متشككا فى داخلى؛ فقد كنت أعتقد أن لدينا بالفعل ما يكفى من الطقوس بالقراءة فى الصباح وتناول قهوة الصباح. وكنت أقدر فترة القراءة فى الصباح، والتى كانت تنقسم بالتساوى بين علم النفس والفلسفة. وكنا دوما نناقش النقاط الأساسية لما نقرؤه وذلك بألفاظ سهلة تناسب لغة الحديث اليومى، ويمثل ذلك طريقة رائعة للاستعداد لليوم.

"ولكن التوكيدات! ما فكرتها؟ التعلم بالحفظ؟ تركيز بأسلوب يشبه اليوجا على مفهوم أو هدف من خلال تكرار الجمل؟ ربما يكون كل ذلك. حسنا، لنجرب! وقمت بصياغة أول توكيداتى: "سأنقص وزنى ٣ كجم هذا الشهر".

"وشرحت لى "دى"، فى صبر، أن التوكيدات عادة ما تهدف إلى تحقيق

أشياء أكبر من مجرد فقدان بضعة أرطال من الوزن. ومعا، قمنا بالتركيز على هدفنا الحالى لتحقيق قدر أكبر من الانسجام فى حياتنا اليومية، وقمنا بصياغة التوكيد التالى:

"الله، خالق هذا الكون، يرشدنا أنا و"دى" إلى الانسجام معا اليوم".

"وتعهدنا بأن نكتب التوكيد ٢٠ مرة فى اليوم لمدة ٢١ يومًا. يا لها من تجربة رائعة صارت إليها محاولاتنا! كان كل يوم يحمل معه مشاعر جديدة. فى بعض الأيام، شعرت أن مجرد الكتابة تحسن علاقتى مع "دى". وفى أيام أخرى، كنت أركز على كلمة أو جملة واحدة: ما الذى أعنيه بـ"خالق الكون"؟ ما الانسجام بين شريكين مختلفين ولكن يحترم كل منهما الآخر؟

"وفى بعض الأيام، كنت أكتب لمجرد أن أفى بالعهد، كنت أكتب بيدى أو أستخدم الحاسب الآلى، وكنت أكتب فى الطائرة أو فى الفراش أو على المكتب، وعندما كنت أعمل لما بعد منتصف الليل، كنت أكتب كل المرات العشرين قبل أن أنام، لأننى كنت أخشى أن أكون فى حالة من الإرهاق تمنعنى من كتابتها بعد أن أعود. لكننى كنت أكتبها دوما، ولم أغش ولو مرة، واحتفظت بنسخ من كل مرة كتبت فيها.

"حفزتنى هذه التجربة على أن أجرب مرة أخرى. وكتبت هذه المرة: "سأستمع إلى أغنية "دى"". كان هذا التوكيد أقصر ويهدف إلى شىء واحد، كما كان شخصيًّا بشكل أكبر. لقد كان يحدد لى هدفا أعرف أنه يناسبنى: أن أستمع يوميا لجمال الشخصية الداخلية لزوجتى. وبعد عدد قليل من التجارب، وجدت أنه من الممتع أن تكتب هذا التوكيد.

"ماذا كانت النتائج؟ فى علاقاتى مع "دى"، شعرت بمزيد من الانسجام أكثر مما كنا نتمتع به فى السابق، وصرت أسمع الموسيقى فى الهواء الطلق".

التفكير السلبى

كانت "مندى" سيدة أمضت ١٤ عاما فى اتباع نظام غذائى معتدل، وكتبت

تقول إنها عانت من وقت عصيب بعد ١١ عاما من اتباع ذلك النظام، حيث كانت تتنابها الأفكار السلبية، فعلمها مرشدها كيفية التعامل مع التوكيدات، وفى النهاية غيرت تلك التوكيدات حياتها. لقد طلب منها أن تقف أمام المرآة وتنظر فى عينيها وتقول: "أنا امرأة قوية، أنا ودودة ولطيفة ومهتمة بالآخرين ومعطاءة. يمكننى أن أفعل أى شىء أريده. أنا جميلة كما أنا".

كما كتبت تقول: "هل أؤمن بها؟ لا، بالطبع لا. وبعد شهر، بدأ شىء ما يحدث: لقد بدأت أصدق ما كنت أقوله لنفسى. لقد بدأت التوكيدات تؤتى ثمارها. لقد غيرت حياتى بالكامل، فقد أصبحت أقدر نفسى وأحترمها وأحبها. إنه أمر لا يصدق! لقد آتت ثمارها، وبدأت المعجزات فى الحدوث، ذات يوم".

الثقة بالنفس

كانت "شارون" امرأة قوية قادرة، شقت طريقها من أول السلم الوظيفى فى إحدى الشركات العالمية الكبيرة، وكانت آخر ترقية نالتها وظيفة مستشارة فى الشركة التى كانت تعمل بها منذ سنوات عدة. وبينما كانت تريد هذه الوظيفة بالفعل، أدركت أنها سوف تؤدى لتغيرات عميقة فى حياتها.

كانت "شارون" تحاول الشفاء من إدمان الكحول، وكان قبولها الوظيفة يعنى أن تنفصل عن مجموعة من الأشخاص الذين ظلت تعمل معهم عن قرب طيلة سنوات عديدة، وكانوا يعلمون أنها فى منتصف طريق الشفاء من الإدمان، وكانوا يقدمون لها الدعم على المستوى الشخصى، كما كان ذلك يعنى أيضا أن تترك وظيفة كانت ناجحة فيها للغاية. وكانت الوظيفة الجديدة تتطلب السفر كثيرا، وهو ما يعنى أن تصبح بعيدة عن ابنها - البالغ من العمر ٥ سنوات - لفترات قد تصل إلى أيام فى بعض الأحيان.

عانت فى الشهور الخمسة الأولى بشدة. ولما بدأت فى تطوير مهاراتها الجديدة، وقعت فى العديد من الأخطاء، كما شعرت بالإحباط عندما بدأ زملاؤها الجدد فى العمل يناقشون مقترحاتها ويشككون فيها. وعلى أمل أن تتلقى دعما إيجابيا، حضرت واحدة من جلساتنا النسائية الروحية، وهى

الجلسة التى أكدت فيها أهمية التوكيدات والتأمل، وبعد أن قرأت النسخة الأصلية من كتابنا هذا، قامت "شارون" بصياغة التوكيد التالى:

"اليوم، أشعر أننى أتمتع بالقوة والثقة إزاء وظيفتى".

فى البداية، جاهدت لكى تكتبه كل يوم، ولكن سرعان ما أصبح ذلك روتينا يوميا ضمن عملية تعافيها. وقد أحدث هذا التوكيد أثرا إيجابيا فيما يتعلق بتقديرها لذاتها، وأزال خوفها من الفشل، بل إنه ساعدها فى أن تزيل رغبتها فى الكمال، والتى أثقلتها لسنوات عديدة.

وعندما حان وقت تقييم أدائها، سرت فى جسد "شارون" رعدة عندما عرض عليها رئيسها فى العمل خطابات من أربعة من عملائها الذين قدمت لهم استشارات. ولكن كانت الخطابات مزدانة بالتعليقات الإيجابية فيما يتعلق بالكيفية التى ساعدتهم بها على بناء مشروعاتهم وتحقيق نتائج إيجابية فيها. والآن، تتمتع شارون بمظهر إيجابى، وأصبح أداؤها يتسم فى بيئة العمل الصعبة هذه بالنشاط والحيوية.

أخبرتنى "مارى جين بيتش" - مؤسسة ومديرة مؤسسة "بريدجز أسوشييتس"، ومقرها هيانيس فى ماساتشوستس وتضع هذه المؤسسة برامج للأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة وإعاقات التعلم، أخبرتنى بقصة رائعة عن التوكيدات: فقبل عشر سنوات، ذكرت مجموعة من الآباء أن الثقة بالنفس هى أهم عنصر يؤثر على نجاح الطفل، وبدأوا حملة "اغرسوا بذرة الثقة". وقد وجدوا أن التوكيدات تمثل أفضل الوسائل لبناء الثقة بالنفس، وأشار الكثير من الأطفال والآباء والمعلمين إلى أن حياتهم تحسنت جراء استخدامهم التوكيدات اليومية.

لكل وقت ما يناسبه

أحيانا، ليس من الضرورى أن يحدث التغيير لمجرد أننا نريده، لأن الوقت أحيانا لا يكون ملائما، وهو دائما خارج نطاق سيطرتنا. وقد أخبرتنى إحدى السيدات أنها كانت تريد بشدة أن تتزوج؛ فاقترحت عليها أن تكتب التوكيد: "الله يقودنى إلى زيجة صحية ولطيفة".

ذهبت السيدة إلى حفل بعد ذلك بأسبوع، والتقت بشخص أعجبت به كثيرا، إلا أنها لم تسمع عن ذلك الشخص بعدها لفترة من الوقت. وبعد مرور عام على ذلك، تلقت دعوة للعشاء. لم يكن الشخص الذى التقته قبل عام مستعدا فى ذلك الوقت للارتباط، إلا أنه احتفظ برقم هاتفها، عالما أنهما سيلتقيان مرة أخرى يوما ما. ومنذ ذلك الحين وهما يعيشان حياة زوجية صحية ولطيفة.

هناك أحيان نحشد طاقتنا فيها من خلال التوكيد، ولكننا نعتقد أنها لا تعمل، إلا أنه بعد شهور تأتينا الوظيفة أو المنزل أو العلاقة التى كنا نريدها، وهناك أحيان لا يكون ما نعتقد أنه مناسب لنا يناسبنا، لكنك سوف تحصل دائما على ما تريد فى الوقت المناسب. وهناك مقولة قديمة تؤكد أن الله لا ينسى أحدا.

عدم الأمان المالى

كانت "جودى" تعمل فى وكالة غير ربحية، وكانت تنهى العام بالكاد بدخل يصل إلى ١٨ ألف دولار. كانت تعرف أنها معالجة جيدة للغاية، وكانت تريد أن تبدأ مشروعها الخاص منذ سنوات، إلا أن عدم الأمان المالى كان يعوقها.

اقترحت عليها أن تجرب توكيدا، وقد كانت هى راغبة فى ذلك فكتبت: "أنا أعمل لحساب نفسى وأربح ١٨ ألف دولار فى العام"، واقترحت عليها أن تضاعف ذلك المبلغ، فضحكت وقالت إنه مبلغ مستحيل. وخلال عام كانت "جودى" تكسب ٣٨ ألف دولار، وبعد ذلك بسنوات قليلة ارتفع الدخل إلى ما يزيد على ٥٠ ألفا، وهو المبلغ الآخذ فى التزايد.

تحويل التوتر إلى امتنان

لدى "ميرش" بعض التوكيدات المفضلة، والتى تستخدمها فى أوقات التوتر. وعندما كانت تمر بلحظة توتر، كانت توقف ما تفعله، وخاصة إذا ما كانت هناك ردود أفعال قاسية تهدد بالظهور. بعدها، كانت تذكر نفسها فى صمت بواحد أو أكثر من توكيداتها أو نواياها، مثل:

"أرحب بالتغير والراحة اللذين يمكن أن نجلبهما لى لحظة متعمدة بسيطة".
"لا أشعر إلا بالامتنان للطريقة التى يمكن أن يحول بها استخدام هذه القوة الإيجابية القلق المزعج ـــ الناتج عن الهزيمة والشك فى الذات ـــ إلى غطاء من الحب والاهتمام والفرص".

كما تضمنت التوكيدات أيضا:

"أنا شخص مسئول ومنظم وذو دافعية ومنتج اليوم".
"مع كل نفس ينطلق فى هذا الكون، أعالج نفسى وأنا أمارس التأمل، اليوم".
"اليوم، أنا عطوفة ولطيفة مع نفسى ومع الآخرين".
"اليوم، آخذ الأمور ببساطة".

التخلص من عادة سلبية

عندما كانت ابنة "نانسى"، وتدعى "جوان"، فى الخامسة من العمر، بدأت فى عض أناملها، مما أصابها بقروح شديدة. وعلى الرغم من أن "نانسى" جربت العديد من الأشياء ـ مثل التوبيخ أو طلاء أظافر ابنتها، بحيث تبدو جميلة أو وضع دهان بحيث يساعدها على الشفاء ـ إلا أن شيئا من ذلك لم يستجد.

صارت "نانسى" تتبع عادة مع "جوان" عند النوم منذ أن كانت طفلة: كانت تذهب إلى حجرة ابنتها بعد أن تنام وتهمس فى أذنها بكلمات وتوكيدات مسكنة. والآن، راحت تضيف إليها كلمات "أنت تعيشين فى سلام مع تفاصيل الحياة" ـ وهى عبارة أخذتها من كتاب "لويس هاى" *Heal Your Body* ـ وخلال أسبوع أو اثنين توقفت "جوان" عن عض أطراف أصابعها!

عدم التوقف عن متابعة التوكيدات بعد ٢١ يومًا

"نان" شابة لطيفة، مصابة بمرض فى الجهاز العصبى المركزى يسمى

"تصلب الأنسجة المتعدد". وكان من حسن حظها أن التقينا قبل فترة طويلة من اكتشافها للمرض، فى سن التاسعة والعشرين، وخلال هذا الوقت كانت قد تزوجت وتتطلع إلى الإنجاب، وبعدها حدثت الصدمة! بدا الأمر كما لو أن السماء قد انطبقت على الأرض، عندما سمعت بأنها مصابة بهذا المرض. ومنذ ذلك الحين، يزداد مرضها سوءا، إلا أنها راحت تتلقى العديد من أنواع العلاج من بينها العلاج الكيميائى، ومؤخرا شهدت حالتها بعض التحسن.

كما استخدمت أيضا التوكيد التالى:

"تتدفق طاقة الشفاء فى كامل جسدى مع كل نفس آخذه".

وأرسلت لى مؤخرا رسالة على البريد الالكترونى قالت فيها: "لم أتبع المسار "التقليدى" الخاص بفترة الـ٢١ يوما؛ فقد واصلت التجربة لشهور فى الواقع، ولا يمكننى القول كم ساعدتنى هذه التجربة جسديا. قد يكون العلاج الكيميائى أو التوكيد هو السبب، إلا أننى أعتقد أن السبب مزيج من الاثنين. لقد تحسنت حالتى بشدة، وصرت أشعر أن هذا التوكيد الشعورى والروحى أفادنى للغاية، وهنا يكمن سبب استمرارى فى ترديده لهذه الفترة الطويلة. أشعر الآن أننى أسيطر على مرض محبط وخطير بشدة، إلى جانب ما نلته من شعور غامر بالسلام والهدوء. إننى أردد هذا التوكيد لنفسى بعدما أدخل إلى الفراش كل ليلة، وقد أصبح روتينا إلى درجة أننى فى الغالب لا أعى كم من المرات اعتمدت عليه لكى أنال الإحساس بالهدوء والسيطرة.

"مبدئيا، رسمت ضوءا أصفر، يمثل الشفاء، أتنفسه طيلة الوقت، وتطورت الصورة لتصبح صورة نجم بحر يشع فى جسدى ـ إنه لا يجلب لجسدى الهدوء والسعادة فقط، ولكنه يعمل كالخرسانة أو الضمادة فى المناطق التى شهدت تدهورا فى نسبة مادة الميالين بأعصابى، مما ساعد على انتقال أفضل لإشارات الأعصاب. إن اللونين الوحيدين دائمى الحضور لدى هما الأصفر والأرجوانى: شىء كخلفية أرجوانية مع بقعة صفراء ونجم بحر ذو لون أصفر ذهبى".

بدأت "نان" مرة أخرى فى ممارسة التأمل، و"بلا نقاش، منعنى من السقوط فى دائرة الإحباط الكامل ورثاء الذات. لقد تحسنت حالتى بشدة، بعد ذلك".

تدفق المال

بعد طلاق شديد الإيلام من زوج مدمن على الكحول، وجدت "كارين" نفسها فى موقف مالى صعب للغاية، وصارت على حافة فقدان مصدر رزقها. كانت تعرف أنها فقدت نفسها فى هذا الزواج ولم تكن تريد أن تفقد المزيد.

تجولت فى متجرها فى فترة كانت تحاول فيها بشدة أن تستعيد ما كان، وبعد أن قالت لى كل ما كان يعتمل فى نفسها، اقترحت عليها أن تجرب:

"كل المال الذى أحتاجه يتدفق علىّ".

وقالت لى فى رسالة بالبريد الإلكترونى: "رحت أمارس كتابة هذا التوكيد كل يوم تقريبا ـ ليس فقط عشر مرات، ولكن بقدر عدد السطور الموجودة فى الصفحة، وأعتقد أن ذلك ساعدنى على إحداث فارق فى حياتى. لقد تبدل موقفى، وكذلك تبدلت أشياء كثيرة، وعدت من جديد أنفق على منزلى، وقررت أن أزيد من حجم مشروعى مرة أخرى، وكتبت توكيدا جديدا:

"فى داخلى الرغبة فى الكفاءة والقوة".

"بهذا التوكيد، اعتنيت بنفسى على المستويين الجسدى والذهنى، وبدأت أسرتى وعملى فى التحسن، عندما أصبحت أفكارى واضحة. وعلى الرغم من أننى لم أشفَ بعد من كل آثار تجربة زواجى، إلا أننى متأكدة من أننى سأكون على ما يرام!.

الغاية والهواية

أرسلت لى "كيت" بريدا إلكترونيا تقول فيه إنها كانت تكتب هذه التوكيدات:

"أنتظر بصبر وضوح غايتى".
"اليوم، يرشدنى الله إلى الوظيفة المناسبة لى".

"ومن خلال هذه التوكيدات، شعرت بالدافع لكى أركز على هواياتى وغاياتى. ونتيجة لذلك، قررت أن أذهب إلى إحدى الكليات وأحصل على درجة علمية فى العمل الاجتماعى وهو المجال الذى كنت شديدة الاهتمام به. وفى وقت فراغى، وجدت نفسى أقرأ كتب التنمية الذاتية والعمل الاجتماعى وعلم الاجتماع وعلم النفس، وصرت لا أشبع أبدًا من الحصول على المعلومات! لقد حصلت على درجة البكالوريوس فى علم الاجتماع وعلم النفس، ودائما ما أحببت كل دقيقة أقضيها فى الدراسة. شكرا لك على إلهامك لى لكى أفتش فى هواياتى من جديد".

الإيمان

كافحت "دارلين" خوفها من الحديث للجمهور سنوات طويلة، وفى النهاية وصلت إلى تقبل أن خوفها يتلاشى على الإطلاق، وقررت أن تتجنب أى موقف يتضمن الحديث أمام الجمهور.

وعندما أصبحت أكثر نضجا، أدركت أن هذا الخوف يعوقها على المستويين الاجتماعى والوظيفى. لذا، قصصت عليها حكايتى مع الخوف من الحديث العام وأعطيتها التوكيد التالى:

"يعطينى الله كل الشجاعة التى أحتاجها لكى أتحدث بثقة".

وبينما كان حديث نفسها يقول لها: "أنت فقط لا تفهمين! أنا مختلفة، ولن يفلح ذلك"، كانت بالفعل تشعر بالإحباط. وكانت على استعداد لتجربة أى شىء. فلم تعد تريد أن يحكمها هذا الخوف العارم!

كتبت "دارلين" هذا التوكيد ١٠ مرات يوميا لمدة ٢١ يوما، وكان بإمكانها أن تشعر بنفسها وقد بدأت تسلم أمرها لله وتؤمن بما فى التوكيد، وبدأت تغير من طريقة تفكيرها.

وفى كل مرة كانت تسمع فيها صوتها الداخلى يقول: "لا أستطيع ذلك"، كانت تبدل تلك العبارة بقولها: "ما يريده الله لى سوف أقوم به. فقط أرنى الطريق".

منذ أن واجهت "دارلين" خوفها، بدأ عالمها فى الانفتاح، وصارت تعرف اليوم أنها ليست فى حاجة لأن تخشى أى شىء طالما كان لديها إيمان ورغبة فى فتح ذهنها أمام كل الإمكانات.

مجال حيوى جديد لشخص مبدع

عاشت "شارون" مع ابنتها وزوج ابنتها توفيرًا للنفقات. فى البداية، كان الأمر شديد اللطف والراحة واستمتعت بالإقامة مع أسرتها.

كانت لديها حجرتها الخاصة، والتى أعطتها خصوصية، وكانت تجد متعة كبيرة فى أن تكون مع حفيدها.

خلال الوقت الذى كانت تكتب فيه توكيداتها، كانت "شارون" محظوظة بأن وجدت وظيفة اعتناء بكلب فى منزل جميل. كانت فرصة رائعة لأن تمكث ١٢ يوما فى مكان هادئ، وهى الفترة التى تستطيع خلالها أن تتم أحد مشاريعها وتنال الكثير من السلام.

خلال ذلك الوقت، أنهت "شارون" كتابا كانت تؤلفه، كما قامت بإعداد رسائل إخبارية ناجحة لمن تعافوا فى بلدة كيب كود. ولكن سرعان ما بدأ نشاطها الحيوى فى الانكماش، وبدأت تجاهد لحفر مكان لنفسها فى الحياة. اقترحت عليها التوكيد التالى:

"كل طاقات الكون تقودنى إلى المكان المثالى لى، لكى أعيش فيه وأبدع وأحيا فى سلام".

قامت "شارون" بتغييره لكى يتلاءم مع منظومة معتقداتها. وكان ذلك نموذجا مثاليا على الكيفية التى يمكنك أن تطبع بها أى توكيد ـ من فهرس التوكيدات ـ بطابعك الخاص، لكى تجعله ملائما لك:

"الله يقودنى إلى المكان المثالى لى، لكى أعيش فيه وأبدع وأحيا فى سلام".

وعندما أنهت فترة الـ٢١ يوما من ترديد التوكيد، تغير موقفها المالى للأفضل، وراحت تبحث عن مسكن أفضل، وأخذت تفكر فى الانتقال من مسكنها الحالى. كان هذا المكان سيعطيها الخصوصية التى تحتاجها. وعندما أخبرت ابنتها وزوج ابنتها بهذه الفكرة، قالا لها إن لديهما مفاجأة لها: لقد كانا يخططان لتحويل مرآب السيارات إلى مكان عمل للزوج، بالإضافة إلى إعداد حجرة فى الدور العلوى لها! بهذه الطريقة يمكنها أن تنال الخصوصية، مع الاستمرار فى الاستمتاع بحياتها مع أسرتها. لقد كان هذا الحل يوفر لها مزيجا مثاليا من السلام والحرية فى الاستمرار فى عملها الإبداعى، ومكانا تبدع فيه وتتمتع بالسلام.



لنصنع فارقًا!

عندما يعى عدد كاف منا شيئًا ما،
سنصبح جميعًا على وعى به.

كين كيز

عندما قمت بتأليف كتاب: *5 Minutes for World Peace... Forever: A 90-Day Affirmation Plan* فى عام ١٩٩١، خلال حرب الخليج ـ كان مقصدى أن أقوم بتأليف كتاب حجمه ٣٦٥ صفحة، بحيث يمتلئ بتأملات يومية عن السلام العالمى، استنادا إلى مبادئ التوكيدات. ولأننى كنت أريده أن يُطبَع من فوره، فقد قامت مؤسسة "هيلث كوميونيكيشنز إنك " بطباعته وفقًا لخطة التسعين يومًا.

كان الافتراض الأساسى فى هذا الكتاب أنه إذا قرأ آلاف القراء نفس الصفحة من الكتاب كل يوم، ستنتشر طاقة أفكارهم حول العالم، ويمكننا وقتها أن نحقق السلام العالمى. ولأن الأفكار عبارة عن طاقة ننشرها فى الكون، فنحن، إذن، لدينا القدرة على تغيير مسار الأحداث فى العالم. هذه،

بالطبع، ليست فكرة جديدة؛ فالناس تؤمن بقوة الصلاة والدعاء منذ آلاف السنين، وهما عبارة عن أفكار.

ولا يزال هذا المفهوم صالحا، على الرغم من أن كتابى ذلك لم يعد مطروحا فى الأسواق.

إن الأفكار عبارة عن طاقة تتسم بالقوة والتأثير، إلى درجة أنها تستطيع أن تغير الكثير من الناس حولنا. تذكر أن الأفكار طاقة، والطاقة تجعل الأشياء تحدث.

أمض بعض الدقائق فى حالة استرخاء واترك نفسك لتشعر بمقدار القوة والتأثير اللذين يمكن أن تحوزهما كلمة واحدة.

السلام

اترك نفسك تشعر بالقوة والتأثير

اللذين تحوزهما هذه الكلمة فقط

السلام

والآن تخيل آلاف الأشخاص يقرأون هذه الكلمة والأثر المستمر الذى ستتركه فى كل منهم، إلى جانب الأشخاص الذين يتعاملون معهم.

فى كتابه *The Hundredth Monkey*، كتب "كين كيز" عن العلماء الذين راحوا يدرسون القرود فى الغابات لمدة ٣٠ عاما. وفى عام ١٩٥٢، وعلى جزيرة كوشيما، أعطوا القرود بطاطا وذلك بإلقائها لهم على الرمال. أعجبت القرود بطعم البطاطا، إلا أنها وجدت طعام الرمال كريها. وذات يوم، قامت إحدى القرود - وكانت تبلغ من العمر ١٨ شهرا وتسمى "إيمو" - بغسل قطعة من البطاطا فى جدول مياه مجاور، وقامت بتعليم هذه الحيلة لأمها ورفاقها فى اللعب، الذين قاموا بتعليمها لأمهاتهم أيضا. وبعد أن انتشرت الفكرة فى أوساط القرود، تعلم حوالى ٩٩ قردا أن يغسلوا البطاطا، وذلك بين عامى ١٩٥٢ و١٩٥٨. وذات يوم، تعلم القرد المائة غسل البطاطا، وفجأة، بدأت كل القرود تقريبا تغسل البطاطا قبل أن تأكلها. لقد صنعت الطاقة المضافة من القرد المائة طفرة سلوكية.

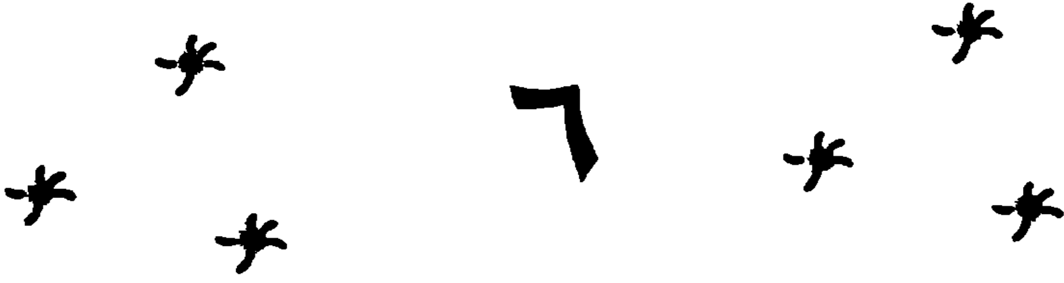
ولكن، ما هو أكثر من ذلك، لاحظ العلماء أن فكرة غسيل البطاطا تجاوزت حاجز البحر، لأن مستعمرات القرود الواقعة على الجزر الأخرى ـ والتى تبعد خمسمائة ميل عن هذه الجزيرة ـ بدأت فى غسل البطاطا التى تأكلها.

تعرف هذه الظاهرة باسم "الكتلة الحرجة"، وتعنى أنه عندما يبدأ عدد محدود من الناس فى رؤية شىء ما بطريقة جديدة، تبقى هذه الرؤية ملكا خاصا لوعى هذه المجموعة فقط. ولكن، توجد نقطة إذا ما تبنى عندها شخص ما إضافى هذه الطريقة الجديدة، فإنها تتحول إلى وعى جديد؛ بحيث يمثل مجالا من الطاقة يكتسب قوة إضافية، بشكل يؤدى إلى تبنى الجميع تقريبا هذا الوعى الجديد.

لا يمكننى أن أرسم هنا الظروف التى كانت سائدة فى عالمنا وقتما قرأت ذلك الكتاب، ولكننى أعرف صورة العالم فى الوقت الذى أكتب فيه كتابى هذا ـ إنه صيف عام ٢٠٠٢. لا يزال القتال المأساوى يجرى فى الشرق الأوسط، ولم نتعاف بعد من مأساة هجمات ١١ سبتمبر ٢٠٠١، وقد قيل لنا إنه سيكون هناك المزيد من الهجمات، بينما تتهاوى أسواق المال إلى مستويات منخفضة جديدة كل يوم ويفقد الكثيرون مدخرات عمرهم. لا حاجة للقول، إذن، إنه وقت غير جيد على الإطلاق.

عندما تقرأ هذا، أدعوك لتنضم إلىَّ لكى نحدث فارقا! ارجع إلى مصطلح "السلام العالمى" فى فهرس التوكيدات. دع قلبك يختر واحدا من التوكيدات، واكتبه على العدد المحدود من بطاقات الفهرس، واحمل معك بطاقة منها طيلة الوقت. يمكنك أن تضع بطاقة أخرى على مرآتك بحيث تراها وتقرأها لنفسك كل يوم. ضع واحدة على حافة زجاج السيارة الأمامى، وضع واحدة فى أى مكان آخر تشعر أنه يناسبك. ضع توكيدك كتوقيع فى نهاية رسائل بريدك الإلكترونى، واكتبه على الأقل مرة فى اليوم. لا أطلب منك أن تكتبه عشر مرات، لأننى أعرف أن لديك تغييرات أخرى تريد أن تحدثها فى حياتك، وإذا ما تعهدت بالقيام بأشياء أكثر من طاقتك، قد لا تفعل أى شىء. لذلك، أقترح عليك أن تكتب توكيدك مرة واحدة على الأقل. وكلما كان أكثر كان أفضل!

لتفعل ذلك. أخبر أسرتك وأصدقاءك عن هذا المشروع، والذى سيستغرق أقل من دقيقة يوميا، ومن يدرى.... قد نرى تأثيره طوال عمرنا!



كيف تعيد الطاقة إلى حياتك باكثر من ٥٠٠ توكيد

الآن، وقد أدركت الكيفية التى تستخدم بها التوكيدات، والتوقيت الذى تستخدم فيه، والأسباب الداعية لاستخدامها، فهل أنت مستعد لاستخدام التوكيدات؟ هل أنت مستعد للقيام بالتغيير، وإضافة شىء ما لحياتك، والتغاضى عن شىء ما فى حياتك؟

عندما تكون على استعداد للقيام بالتغيير، انظر إلى الموضوع الذى تدور حوله نواياك واعثر على توكيد تشعر بأنه مناسب. إذا لم تشعر بأن هناك أى شىء مناسب، اكتب توكيدا من عندك، وتذكر أنك لا يجب أن تؤمن به؛ فهو شىء تسعى إلى الوصول إليه وتتحرك فى اتجاهه.

غالبا ما تكون الموضوعات متصلة فيما بينها: فعلى سبيل المثال، إذا ما كنت تسعى إلى نيل المزيد من الحب فى حياتك، قد تتطلع إلى الضغائن، لترى ما الشىء أو من الشخص، الذى يملأ قلبك بالغضب أو الألم، أو تلجأ إلى موضوع النسيان، لترى ما الشىء الذى تتمسك به بشدة، بشكل يحول بينك وبين الشعور بالحب. هناك مثل قديم يقول إنه إذا ما كنت تضع قدما فى الماضى والأخرى

فى المستقبل، لا يمكنك أن تعيش اللحظة الراهنة.

يمكنك أن تجد التوكيدات الخاصة بإنقاص الوزن تحت عناوين الإدمان والطعام والوزن، كذلك يمكن العثور على التوكيد الخاص بالوظائف الجديدة تحت عنوان المستقبل الوظيفى أو الغاية.

إذا كان لديك الوقت، سيكون من الرائع إذا ما استطعت العثور على مكان هادئ، لا يقاطعك فيه أحد. اجلس بهدوء، وتأمل لمدة عشر دقائق أو عشرين دقيقة؛ فالتأمل يساعدك على القرب من الله، الذى يمثل القوة الأعظم فى حياتنا.

حاول أن تجد توكيدا تشعر بأنه مناسب لك، وقم بإعادة صياغته، بأية طريقة تجعلك أكثر شعورا بالارتياح. وتمثل التوكيدات التى توجد فى فهرس هذا الكتاب مجرد اقتراحات. لذا، قم بصبغها بطابعك الشخصى، بأية طريقة ترغبها، أو اكتب توكيداتك الخاصة!

عندما تصبح قادرًا على اتباع هذه التعليمات البسيطة، سوف تبدأ تحولات لن تصدق أنها تحدث فى حياتك. ارتقب المعجزات!

اجعل ذاتك تشعر بقوة هذه التوكيدات واكتشف الكيفية التى يمكن أن تغير بها طبيعة مشاعرك، واكتشف الكيفية التى يمكن أن تغير بها هذه التوكيدات حياتك.

إذا ما كنا نعتقد أننا سوف نتغير، فسوف نتغير!



أههه!

الوفرة

توقع أن تتم تلبية كل حاجاتك.
توقع الحصول على حل لكل مشكلاتك.
توقع الوفرة على كل المستويات.

آيلين كادي

أتمتع بالوفرة فى كل مجالات حياتى.

أتقبل كل النعم الموجودة فى الكون.

أستحق أن تحدث لى أشياء رائعة.

لدىَّ كل ما أحتاجه اليوم.

كل ما أريده يتدفق على اليوم.

يمدنى الكون بـ ______________.

(ضع مقصدك أو رغبتك هنا)

يفيض الله على بوفرة فى كل مجالات حياتى.



القبول

اليوم، أقبل نفسى كما هى عليه.

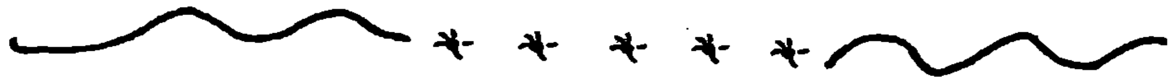
أستطيع تقبل حياتى فى مختلف مراحلها.

أقبل حدود حياتى.

أتعلم تقبل الحدود فى نفسى وفى الآخرين.

أقبل التقدم الذى أحققه الآن.

اليوم، أقبل الآخرين على ما هم عليه.



الإدمان/ انظر أيضا: الدوافع القهرية، الطعام، العادات، التعافى، الوزن

لن أعود إلى الإدمان، حتى وإن أردت ذلك.

أشعر ببهجة أن أكون غير مدخن.

من الرائع أن يكون المرء غير مدمن على المخدرات أو الكحوليات!
أشعر، اليوم، بالفخر من طريقة أكلى الصحية.
تحررت من الرغبة فى ________________.
(ضع ما تعانى منه هنا، مثلا: الإفراط فى الطعام، العمل، التحكم)
اليوم، أنا شخص يقظ.
تحررت من سيطرة الإدمان.
أنا لست مدمن مخدرات اليوم.
آمل من الله أن يزيح عنى __________. (ضع الشىء الذى تدمنه هنا).



التقدم فى السن

لا يمكن للمرء ألا يتقدم فى السن
لكن المرء يمكنه أن يقاوم الشيخوخة.

لورد صامويل

أتعامل مع تقدمى فى السن بلطف وتقبل.
أنا فى السن المثالى لى اليوم!
أشعر، وأنا فى أى سن، بالامتنان لله لأننى على قيد الحياة!



الملائكة

يرشدنى، اليوم، ملاكى الحارس إلى أفضل ما فيه الخير.
تعتنى، اليوم، بى الملائكة، وكل شىء يسير على ما يرام.

أتمتع بالحب غير المشروط من جانب ملاكى الحارس، وأعرف أن كل شىء فى حياتى يسير على ما يرام، اليوم.

بمساعدة ملاكى (ملائكتى)، تتغير حياتى بشكل إيجابى، اليوم.

بمساعدة ملاكى (ملائكتى)، أواجه أى موقف صعب، وأتجاوزه بسهولة ودون مجهود.

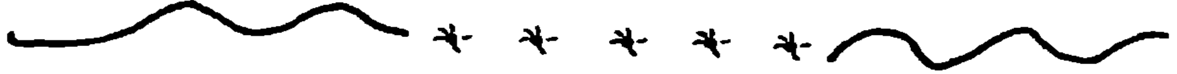




تذكر أن كل دقيقة تمضيها غاضبا تعنى ٦٠ ثانية مهدرة من السعادة.

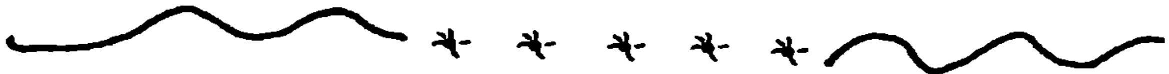
مجهول

أتعلم كيفية التعبير عن غضبى بأساليب صحية.
أشعر وأنا أتنفس شهيقا وزفيرا أن غضبى يتلاشى.
اخترت أن أتجاهل غضب الآخرين.
أتعلم كيف أهدأ وأتمرن على ترويض غضبى.
أتعلم كيف أفصل بين نفسى وبين التوتر والصراع بمساحة شعورية.



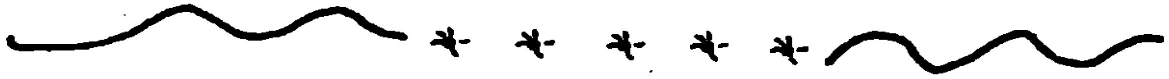
التوجه / انظر أيضا المشاعر

اليوم، لدىَّ توجه إيجابى وصحى.
أغير حياتى بتغيير توجهى.
اليوم، مشاعرى هى أصدقائى.
أسمح، اليوم، لمشاعرى بأن تتحول إلى طاقة إيجابية.



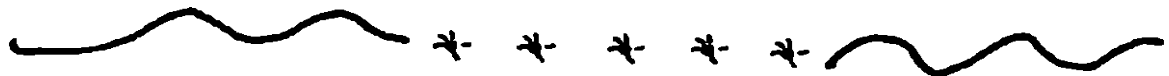
التوازن

اليوم حياتى فى توازن.
أحقق اليوم التوازن فى حياتى الشخصية والروحية والمهنية.
الله يقودنى خلال تعلمى كيف أحيا حياة غاية فى التوازن.
لا أضطلع إلا بما أستطيع القيام به.
أتعلم اليوم كيفية تحقيق التوازن بين المطالب المختلفة فى حياتى.
أتعلم إحداث توازن بين العمل والترفيه.
أستطيع تعلم كيفية إيجاد التوازن فى حياتى.
من الجيد أن تخلق لنفسك حياة أكثر توازنا.



الجسد

اليوم، أحب جسدى.
أعتنى، اليوم، بجسدى بشكل جيد.
يساعدنى الله فى قبول جسدى بالشكل الذى هو عليه.
من الرائع للغاية ألا أضع فى جسدى أو أتناول إلا الأشياء الصحية فقط.
أعامل جسدى باهتمام واحترام، عالما أو أتناول أنه بيت روحى.
أعتنى بنفسى ذهنيا وجسديا وروحيا.



العمل / انظر أيضا النجاح

ترشد كل طاقات الكون الناس لشراء منتجى (منتجاتى)، اليوم.
أقوم بإنشاء مشروع ناجح سيساعدنا: أنا وأسرتى والآخرين.
المنبع يقود الناس إليه، والآن، من سيستفيد من العمل الذى أقوم به!
يقودنى الله إلى الخطوة التالية لكى أجعل مشروعى أكثر ربحية.
عملى يزدهر!

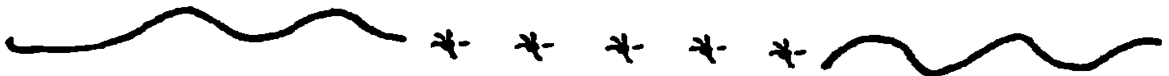


الحياة المهنية / انظر أيضا الإرشاد، الوظيفة، الغاية

إنه نوع من الهزل أن تفعل المستحيل!

والت ديزنى

أمضى قدما فى حياتى المهنية.
أكبر فى حياتى المهنية.
لقد وجدت الحياة المهنية المثالية.
لقد وجدت الحياة المهنية التى تشبعنى، وتدر على دخلًا جيدًا.
يقودنى الله على طريق حياتى المهنية.





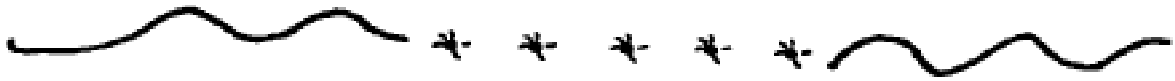
التغيير

كنت أعرف دوما أننى سآخذ هذا الطريق يوما ما،
لكننى بالأمس لم أكن أعرف أن اليوم سيكون ذلك اليوم.

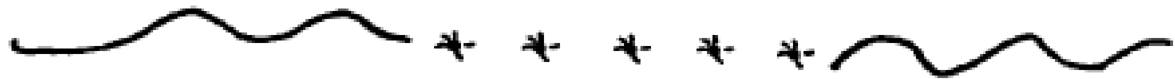
جوليا كاميرون

أستحق حدوث تغييرات إيجابية فى حياتى.
اليوم، أرحب بالتغيير كفرصة.
أنا متقبل لكل التغييرات الإيجابية فى حياتى.
لا شىء يعوقنى، اليوم، عن النمو.
أتعلم بشكل أكثر سرعة كيفية التعرف على ما لا يمكننى تغييره.

أتخلص من كل معاناتي لتغيير ما لا أستطيع تغييره!
أمضي وقتا في التأمل والاستمتاع بلذة الخبرات الجديدة.
أثق أنني سأعرف الوقت المناسب لكي أقوم بالتغيير في حياتي.



الاختيارات/اتخاذ القرارات





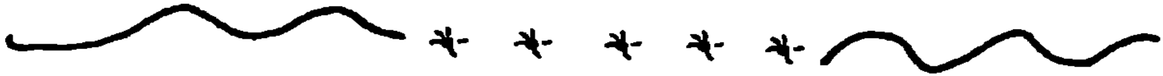
التعهدات

أفى بكل تعهداتى.

يثق الآخرون اليوم فى أننى أفى بتعهداتى.

اليوم، لا أعد إلا بما أستطيع القيام به.

اليوم، أحفظ كل وعودى.



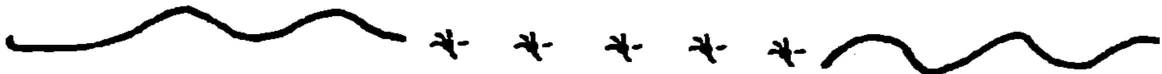


التعاطف

إذا لم تكن قادرا على التعاطف مع نفسك،
لن تستطيع التعاطف مع الآخرين.

ثيك نات هان

أنا إنسان أهتم بالآخرين وأتعاطف معهم.
اليوم، أتعاطف مع الآخرين دون انتظار المقابل.
اليوم، أنا إنسان يعامل الآخرين بود وتعاطف.
أشعر بالامتنان لقلبي العطوف.



الدوافع القهرية/انظر أيضا الإدمان، الطعام، العادات، التعافى، الوزن

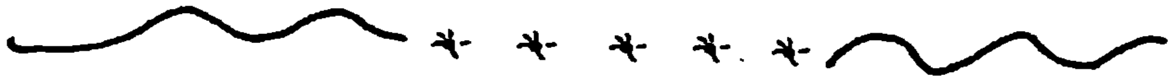
تحررت من قيد تكرار الأفعال التى تؤذينى.
أعرف الآن أن قولى "لا" للإدمان، يعنى أن أقول "نعم" لنفسى.
بإغلاقى الباب أمام مسببات الإدمان القهرية، تتفتح أمامى الكثير من الأبواب الأخرى.
يمدنى الله بكل القوة التى أحتاجها لكى أقول لا لسلوكياتى القهرية.
تخلصت من حاجتى للقيام بالأشياء غير الصحية.



الثقة/الثقة بالنفس، تقدير الذات

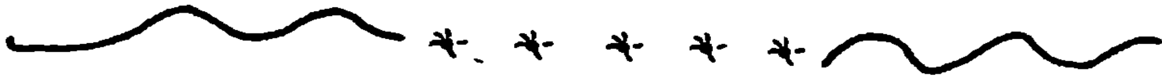
اليوم، أشعر بالنشاط والانفتاح الكامل على كل ما هو موجود، عالما أننى أستطيع التعامل مع كل ما يواجهنى.
اليوم، أنا شخص يتحلى بالثقة.
أشعر، اليوم، بالثقة فى قدرتى على مواجهة التحديات.
أنا شخص فعال وواثق وذو شخصية جذابة ومتحمس ولا أخاف شيئًا (ضع صفة (صفات) أخرى من عندك، مثل: متكلم، قيادى، معلم، مطرب، كاتب، الخ).
اليوم، لدىَّ الثقة لكى أعبر عن نفسى بكل صراحة وحرية.
لدىَّ، اليوم، كل ما أحتاج إليه من أجل القيام بما هو جيد ومناسب فى حياتى.
أعلم أن الثقة تزداد مع كل نجاح.

أشعر بالقوة والثقة، اليوم.
أتعلم كيف أثق فى حكمتى، وأسمح لنفسى بأن أتبع هذه الحكمة.
أشعر بالثقة فى قدرتى على __________(ضع ما تراه مناسبا هنا،
مثل: التكلم، تجاوز هذا الاختبار، إلخ).
أختار إمضاء الوقت مع الأشخاص الذين يساعدوننى على الشعور بالثقة.
أشعر بتنامى فى ثقتى بذاتى.
أعلم ما هو المناسب لى، وأسير وفقه.



التحكم والسيطرة

أتخلص من حاجتى للتحكم فى كل شىء.
أتعلم كيفية السير، ولكن الله يتحكم فى اتجاهى.
أتعلم كيف أتخلص من الرغبة فى التحكم، وأترك الله يتحكم فىَّ.
أرى، اليوم، حاجتى إلى التحكم والسيطرة كعائق، وأحاول التغاضى عنها.





الشجاعة

الشجاعة هى موت الخوف

مجهول

تزداد شجاعتى مع تجربتى أشياء جديدة.
يدعمنى الكون وأنا أتجاوز مخاوفى.
لدىَّ شجاعة معتقداتى.
لدىَّ كل الشجاعة للقيام بـ ________________.
(ضع ما تريده هنا، مثلاً: القيام برحلة جوية، التقدم لوظيفة جديدة، التحدث بجرأة إلى رئيسى فى العمل).
لدى الشجاعة التى أحتاجها اليوم لكى أواجه عيوبى.



الإبداع

تتدفق اليوم قدرتى على الإبداع، بسهولة وبلا مجهود.
أنا قادر على التفاعل مع كل إبداعات الكون.
يرينى الله كم أنا شخص مبدع.
أنوى التخلص من كل ما يعيق قدرتى على الإبداع.



القرارات

اليوم، يرشدنى الله عند اتخاذى لقرارات سليمة وإيجابية.

اليوم، يتم إرشادى للقيام باختيارات إيجابية فى حياتى.

اليوم، أتخذ قرارات سليمة.

أختار اليوم الطرق السليمة.

اليوم، لدىَّ خيارات.

أثق فى قدرتى على اتخاذ قرار جيد.



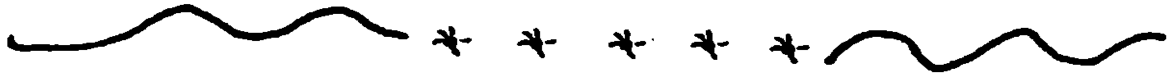
المواقف الصعبة

يمكن لخبرات حياتنا أن تصبح معلمينا؛
وبالتالى، تصبح المآزق العابرة فى حياتنا
فرصا روحية.

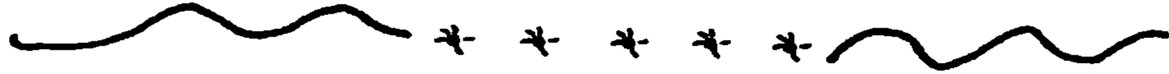
تارا بينيت-جولمان

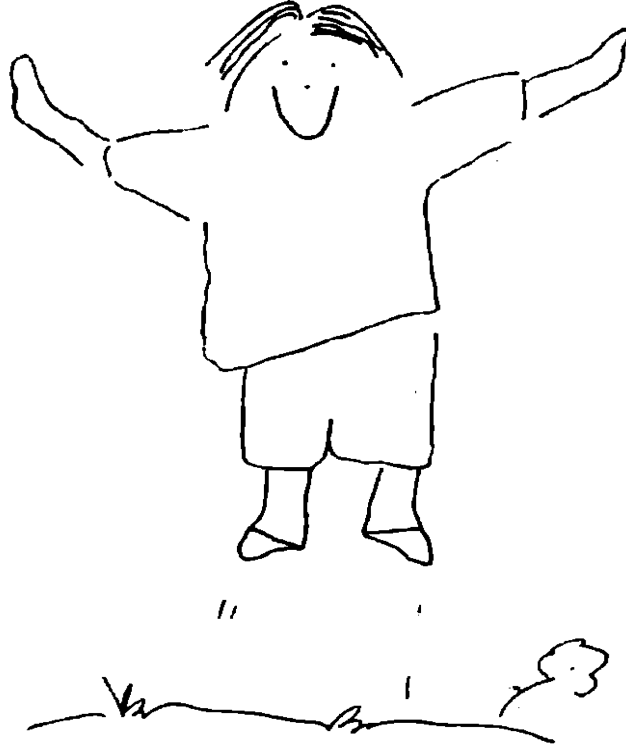
لديَّ كل القوة والدعم والإرشاد التى احتاجها لعبور هذا الموقف.
أستطيع أن أطلب من أحد أصدقائى أن يساعدنى على تجاوز هذا الموقف.
اليوم، أجعل وقع الأمور أخف على نفسى.
يرشدنى الله خلال هذا الموقف الصعب.
أستطيع تعلم طلب المساعدة، عندما تصبح الأمور صعبة.

أستطيع التغلب على أى شىء بمساعدة الله.
كل طاقات الكون ترشدنى خلال هذا الموقف.



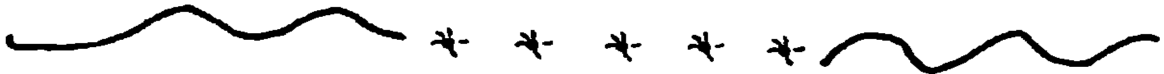
الشك/ انظر الإيمان والثقة





الطاقة

اليوم، تتدفق علىَّ كل الطاقات الإيجابية فى الكون.
اخترت أن أستهلك طاقتى بطريقة متوازنة.
طاقاتى قوة للخير فى العالم.
أستخدم طاقتى فى تحقيق نتائج إيجابية.
أوجه طاقتى بطرق إيجابية وودودة.
أتفاعل مع كل طاقات الكون الإيجابية والودودة.
يعطينى الله، اليوم، كل الطاقة التى أحتاجها لكى أفعل كل ما يجب فعله.
تتدفق الطاقة السماوية فىَّ مع كل نفس آخذه.
يرشدنى الله إلى أفضل استخدام لطاقتى.

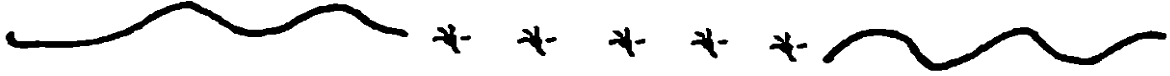


الإثارة والانفعال

أشعر بالانفعال إزاء ________________.

أشعر بالانفعال يتدفق فىَّ وأنا أفكر بشأن ______________________.

أجد أشياء صحية وإيجابية أشعر بالإثارة إزاءها.



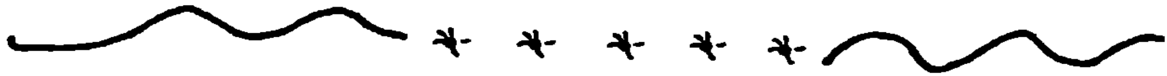
التمارين

يعطينى الله كل الطاقة والحافز اللذين احتاجهما للقيام بالتمارين اليوم.

تنتابنى مشاعر طيبة وأنا أخصص وقتا يوميا لممارسة التمارين.

إننى أزن ______ (ضع الوزن الواقعى الذى تريد الوصول إليه هنا)، ولدىَّ دائما ما يكفى من الوقت والطاقة والرغبة لكى أمارس التمارين.

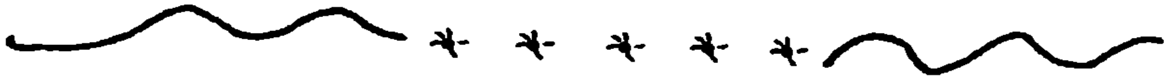
إننى أزن ______ (ضع الوزن الواقعى الذى تريد الوصول إليه هنا)، ولقد وصلت إلى جسد مثالى، بأعضاء ممشوقة متناسقة، وعضلات قوية متجانسة.

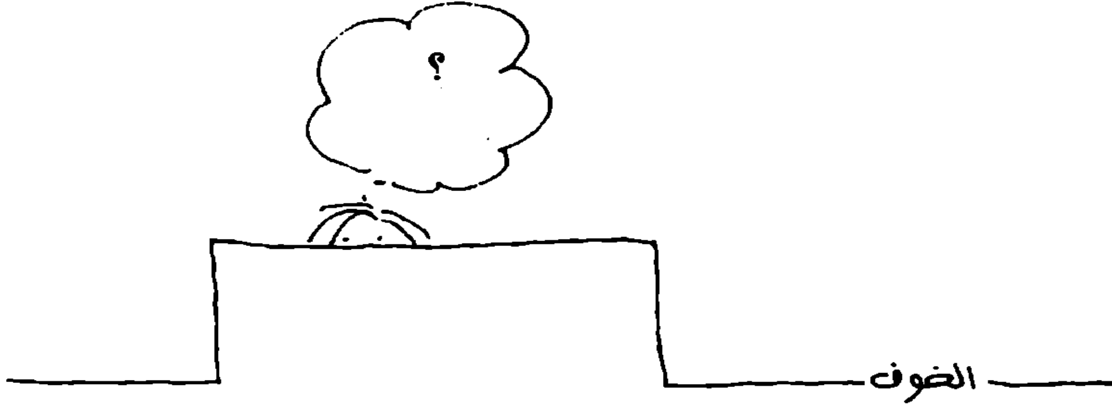




الإيمان/انظر أيضا المشكلة، الثقة

يزداد إيمانى يوما بعد يوم.
تحضرنى كل الإجابات التى أحتاجها عندما أحتاجها.
أعتمد اليوم على إيمانى.
اليوم، أسلم إرادتى وحياتى إلى عناية الله.
أضع إيمانى فى قوة أعظم منى: وهى الله.
أؤمن بأن الله يرشدنى خلال هذا الموقف.





الخوف

لا يمكن للخوف أن يوقفنى عن المضى قدما.

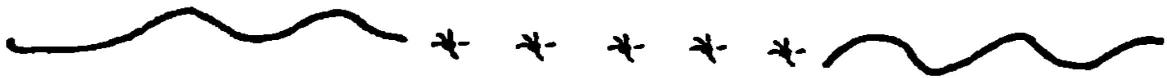
لم يعد الخوف يتحكم فىَّ، كما لم يعد يمثل تهديدا لحياتى.

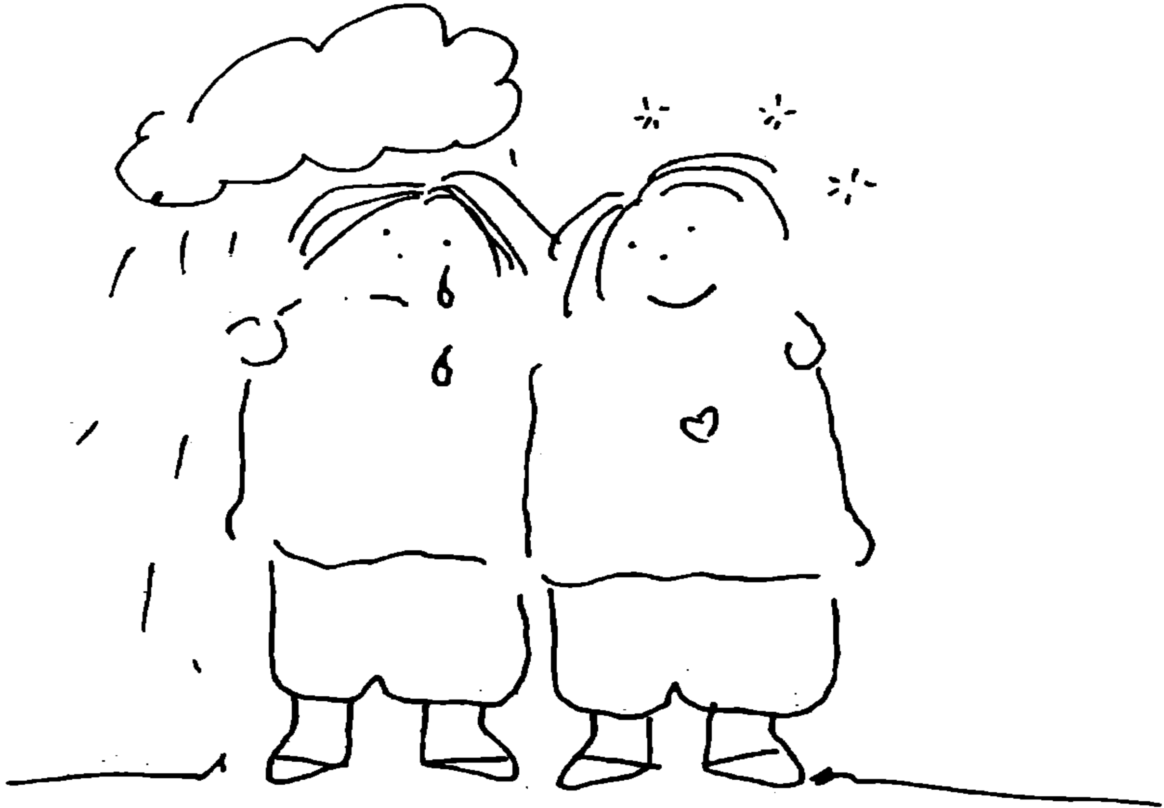
اليوم، تخلصت من كل مخاوفى.

أحول خوفى إلى إيمان.

أتقدم متجاوزا خوفى.

أحيا بلا خوف، لأن لدىَّ إيمان.





مشاعر ... من كل الأنواع

المشاعر/انظر أيضا التوجه

لستُ ما أشعر به.
من المقبول أن أشعر بما أشعر به.
لا يجب على أن أظهر كل مشاعرى.
أتعامل مع مشاعرى بطريقة صحية.

الحالة المادية

أتحول اليوم إلى شخص بلا ديون.

أعيش اليوم بقدر دخلى.

أتبرع اليوم باستمتاع أكثر للأنشطة الخيرية.

تتدفق علىَّ اليوم كل الأموال التى أحتاجها.

مشروعى ينمو ويزدهر.

يرشدنى الله إلى استخدام مالى بحكمة.

اليوم، أنا مسئول ماليا.

أسهم ماليا فى رفاهية الآخرين، كلما تيسر لى ذلك.

أرى المال باعتباره وسيلة لتخفيف آلام الآخرين.

(تذكر أن تشعر بالكلمات
وأنت تقولها).



الطعام/انظر أيضا الإدمان؛ الدوافع القهرية؛ العادات؛ التعافى؛ الوزن

الله يرشدنى إلى الطعام الصحى الذى أتناوله اليوم.
اختياراتى للطعام اليوم صحية.
آكل اليوم ما أحتاجه لكى أبقى بصحة جيدة.
اليوم، الطعام صديقى.
يمدنى الله بكل القوة التى أحتاجها لكى آكل ما هو مفيد وصحى لى.
أتعلم كيفية الاستمتاع بأكل الطعام المفيد لى.



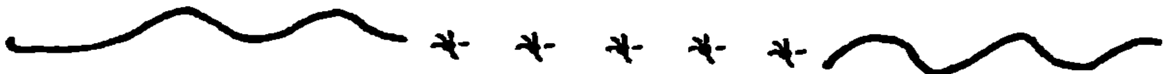


التسامح/انظر أيضا النسيان؛ الضغائن

أرى قدرتى على التسامح نعمة
من الله، وأقبلها كهدية لى.

ساندى بيريج

أمضى اليوم قدما نحو التسامح.
أتخلص من كل الضغائن فى حياتى.
أقبل التسامح من الآخرين.
اليوم، أتعلم كيف أسامح.
أستطيع أن أكون شخصا متسامحا.
كرست حياتى للسلام الداخلى. أسامح نفسى، بغض النظر عما فعلت.
أتخلص من كل أحكامى، وأسامح دون حساب.



الحرية

تخلصت من كل سلبياتى، وأصبحت حرا فى السماح للبهجة بالدخول إلى حياتى.

أتخلص من كل العوائق التى تجعلنى عالقا، بحيث أصبح قادرا على المضى قدما.

اليوم، أختار أن أكون حرا.

مهما كان ما يحدث لى، فأنا حر فى داخلى.

اليوم، أثق أنه بالبحث العميق داخلى عن حقيقتى، يمكننى اكتشاف طريق الحرية والسلام.

أنا حر فى أن أكون نفسى!



الأصدقاء/انظر أيضا العلاقات

أؤمن أن الأصدقاء ملائكة هادئون، يجعلوننا نقف على أقدامنا عندما تعانى أجنحتنا من مشكلة فى تذكر كيفية الطيران.

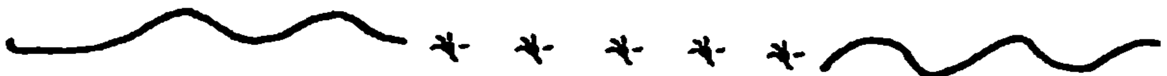
مؤلف مجهول

اليوم، أخصص وقتا لأصدقائى.

أنا صديق جيد.

أنا ذلك النوع من الأصدقاء، الذى أريده لنفسى.

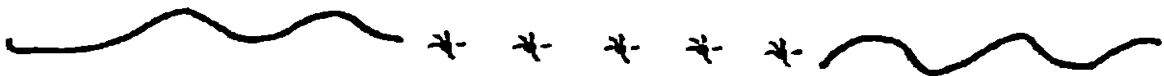
اليوم، أنا صديق ودود ومراع لمشاعر الآخرين.





المرح

اليوم، أخصص وقتا لأنال بعض المرح.
أعطى لنفسى الإذن لألعب وأستكشف وأبدع.
أخصص بعض الوقت كل يوم للضحك واللعب.
أخصص على الأقل دقائق قليلة يوميا أمضيها مع أشخاص أحبهم فقط فى المرح.
اليوم نلت بعض المرح الذى لا يؤذينى أو يعطلنى.





الكرم

إننا ندير حياتنا بما نحصل عليه من مال،
ولكننا نصنع حياة بما نعطى من مال.

نورمان ماكيسوان

أنضج فى قدرتى على أن أكون سخيا.
أستطيع أن أتقاسم ما لدىَّ مع الآخرين بحرية أكثر.
أنا شخص كريم!
ينتابنى شعور رائع عندما أكون قادرا على أن أعطى الآخرين دون حساب.
أتبرع اليوم باستمتاع أكثر للأنشطة الخيرية.
أصبحت أتبرع بكرم أكثر بـ ______________ (ضع ما تريد من كلمات هنا، فمثلا: وقتى، مالى، نفسى).

أنا كريم فى المديح والمجاملات.
أصبحت قادرا على أن أتخلص من أى خوف كنت أعانيه، وكان يمنعنى من أن أكون كريما.





الأهداف/انظر أيضا الخطط

لا تكمن مأساة الحياة فى عدم تحقيقك هدفك،
بل تكمن فى عدم امتلاكك هدفا تسعى لتحقيقه.

بنيامين مايز

اليوم، أضع أهدافا واقعية لنفسى.
أهدافى إيجابية، وتمضى بى قدما على طريق سليم.
أستطيع أن أضع أهدافا تتحدى نفسى.
أعمل قليلا كل يوم على تحقيق أهدافى.
تنبع أهدافى من أقصى دوافعى خيرية، وتسعى لتحقيق الخير للجميع.
يعطينى الله كل القوة التى أحتاجها لتحقيق أهدافى.

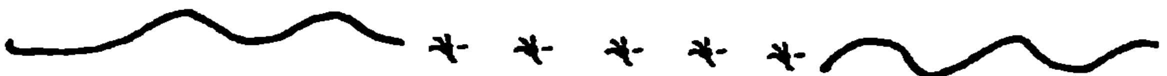


الامتنان

يفتح الامتنان أبواب الحياة على أقصى اتساعها.
إنه يحول ما لدينا إلى كاف وأكثر.
إنه يحول الشك إلى قبول، والفوضى إلى نظام،
والارتباك إلى وضوح. إنه يمكن أن يحول الوجبة إلى وليمة،
والمنزل إلى وطن، والغريب إلى صديق.

ميلودى باتى

أتبنى اليوم توجه الامتنان.
أبدأ كل يوم بقائمة امتنان.
أشعر بالامتنان على أقل ما لدىَّ من أشياء.
يبقينى الامتنان مرتبطا بالكون.
يمكننى دوما أن أجد شيئا فى الحياة أشعر من خلاله بالامتنان.





الأسى

يؤدى أساى بعض الوقت إلى إزالة آلامى.

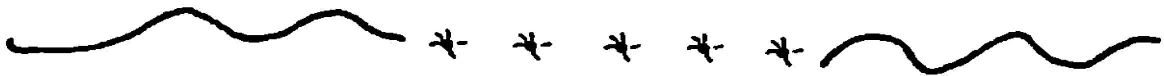
آخذ كل الوقت الذى أحتاجه لكى أشعر بالأسى.

يمثل الأسى طريقا أسلكه مبتعدا عن الظلام.

يؤدى سماحى لنفسى بأن تشعر بالأسى إلى التعافى من الآلام.

يرشدنى الله خلال شعورى بالأسى.

يعطينى الله كل القوة التى أحتاجها للتعامل مع أساى.



الإرشاد/انظر أيضا الحياة المهنية، الوظيفة، الغاية

ترشدنى، اليوم كل طاقات الكون.

يرشدنى الله فى طريقى، وهو سيدى.

اليوم، يتم إرشادى لكل الاتجاهات الإيجابية.

أدعو لكى أنال الإرشاد فى كل ما أقوم به.

أتقبل ما قدره الله لى، اليوم.

يمدنى الكون بـ ________ (ضع مقصدك أو رغبتك هنا).

يمدنى الله بالوفرة فى جميع جوانب حياتى.





العادات/انظر أيضا الإدمان؛ الدوافع القهرية؛ التعافى؛ الوزن

نحن ما نكرر فعله،

إذن، لا يصبح التميز فعلا، ولكن عادة.

أرسطو

اليوم، أطور عاداتى الصحية.

أتخلص من كل العادات غير الصحية، التى تعرقلنى.



الانسجام

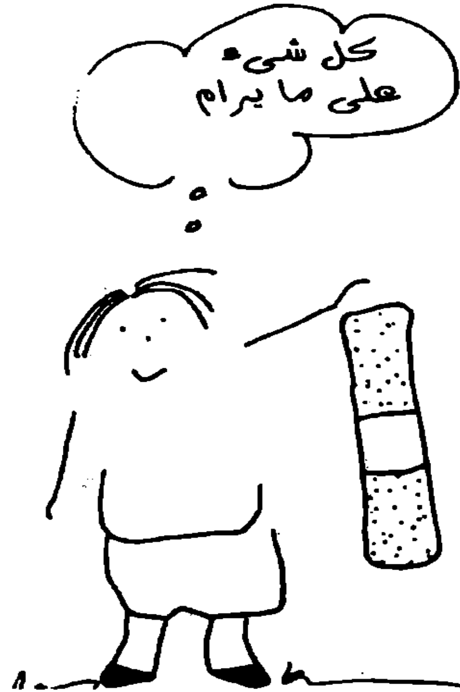
من يعش منسجما مع نفسه،
يعش فى انسجام مع الكون.

ماركوس أوريليوس

أشعر بالارتباط مع سلام وانسجام الكون.
أرى اليوم حالة من الانسجام فى منزلى.
اليوم، أحب الانسجام فى علاقاتى.
تتدفق حياتى بالانسجام، اليوم.
يوضح لى الله كيف أزيل كل العوائق التى تحول بينى وبين السلام والانسجام.

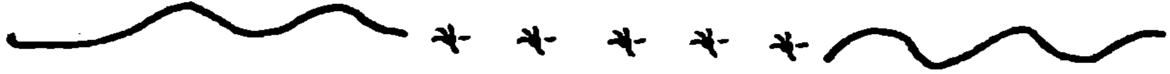
(تذكر أن تشعر بالكلمات وأنت تقولها).





الشفاء / الصحة

تتدفق طاقة الشفاء عبر كل خلية من خلايا جسدى.
أشعر بالانتعاش، وبأننى فى صحة جيدة.
أنا مرتبط، اليوم، بإيقاعى الطبيعى، وأحترمه.
تخلصت من كل شىء يهدد صحتى.
أنا أداة للحب الشافى، الذى يقدمه لنا الله.
تتدفق طاقة الشفاء فىَّ، مع كل نفس آخذه.
أعتنى، اليوم، بصحتى جيدا.
لدىَّ القوة على شفاء جسدى.



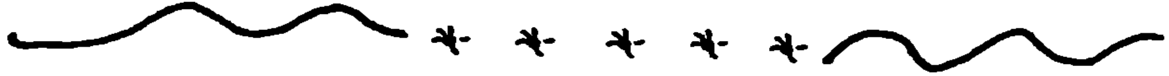


الأمانة/انظر أيضا الاستقامة، المبادئ، القيم

إذا كنت تريد أن تسمع الحقيقة، استمع إلى القلب،
لأنه لا يعرف كيف يكذب.

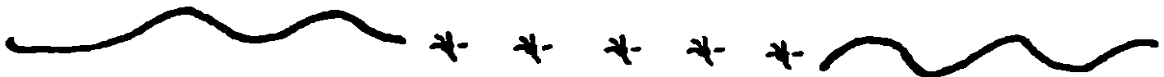
جنجريل

أعيش اليوم بأمانة.
أنا متَّحِد مع نفسى بفضل الأمانة.
الأمانة، اليوم، طريقى نحو الحرية.
لدىَّ الجرأة على قول الحقيقة، مهما كان ما يحدث.
ينتابنى شعور جيد بفضل التعامل بصدق فى كل شئونى.
يرشدنى الله لقول الحقيقة.



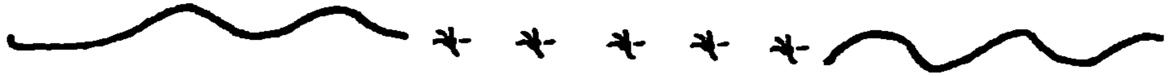
الاستقلال

تخليت عن حاجتى للاعتماد على الآخرين.
لقد وجدت طريقى، اليوم.
أثق اليوم فى أننى قادر على الاعتناء بنفسى.
أتعلم كيف أتبادل مع الآخرين اعتماد كل منا على الآخر.
لا بأس أحيانا فى أن تحتاج إلى مساعدة الآخرين.



الإلهام

يعطينى الله كل الإلهام، الذى أحتاجه لكى يكون يومى رائعا.
أشعر بالإلهام خلال نضجى على طريقى الروحى.
أشعر بالإلهام لأن أكون أفضل ما يمكننى أن أكونه.
أشعر بالإلهام لأن ________ (ضع اختياراتك هنا، مثلا، أكتب، أمثل، أرسم، أفوز بالأولمبياد).
أكون كريما فى مديحى ومجاملاتى.

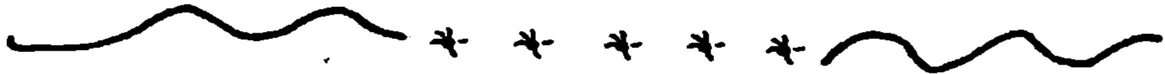


الاستقامة/انظر أيضا الأمانة، المبادئ، القيم

إذا كنت تعيش باستقامة، فلا شىء يهم بعد ذلك،
وإذا لم تكن تعيش باستقامة، فلا شىء يهم بعد ذلك.

آلان سيمبسون
سيناتور أمريكى سابق

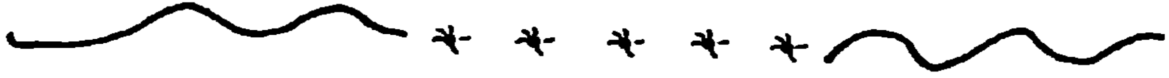
أعيش، اليوم، باستقامة.
يرشدنى الله لحياة مليئة بالاستقامة.
أتبع صوت روحى الداخلية.



الذكاء

لدىَّ كل الذكاء الذى أحتاجه لكى ________ (ضع اختياراتك هنا، مثلا: أجتاز هذا الامتحان، أؤدى هذه المهمة، أكتب هذا الكتاب).

أنا شخص ذكى.



الود

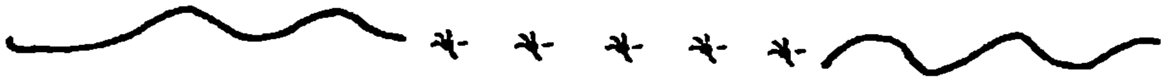
أنا متقبل للآخرين.

أجرؤ على أن أتعامل بود، اليوم.

أنا أتقبل السماح للآخرين بالاقتراب منى، اليوم.

أترك نفسى كى يراها الآخرون كما هى.

لدىَّ القدرة على أن أسمح للآخرين بالاقتراب منى.



الحدس

أتعلم أن أثق فى نفسى.

هناك مكان خاص فى داخلى أجد فيه الحكمة.

أثق فى ذلك الصوت الصغير، الصادر من داخلى.

أجرؤ على اتباع حدسى.

اليوم أجلس بهدوء وصبر، منتظرا سماع صوت حدسى، وواثقا فى همة وشجاعة حكمتى الداخلية.

(نتذكر أن نشعر بالكلمات وأنت تقولها).



الوظيفة/انظر أيضا الحياة المهنية، الإرشاد، الغاية

إلى أين سيقودنى ذلك، هل سيجعلنى أصبح شخصا أكثر شهرة؟

نيكول كيدمان

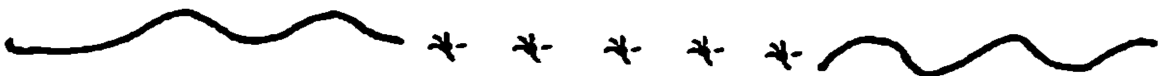
يقودنى الله، اليوم، إلى الوظيفة المثالية لى.
أنا مناسب لهذه الوظيفة.
أنا فى طريقى إلى الحصول على الوظيفة المثالية لى، اليوم.

أشعر بالقوة والثقة فى وظيفتى، اليوم!
أعمل فى وظيفة تفيد الناس.
يساهم عملى فى تقديم خير للإنسانية.
تنمو قدرتى على القيام بمهام وظيفتى بشكل جيد.



البهجة

أشعر بالبهجة، اليوم، بسبب ________ (اكتب ما يناسبك، مثل: التدريس، الجرى، الأبوة، التزلج على الأمواج، الكتابة، التعلم، إلخ).
أشعر بالانطلاق لأنال البهجة فى حياتى.
أعيش ببهجة.
أستحق البهجة، اليوم. أشعر ببهجة الحياة، اليوم.
أجد الوقت لكى أشعر بالبهجة فى حياتى.
أكتشف ما تحققه لى البهجة.
أشعر بالقدرة على التغاضى عن أى شىء يحول بينى وبين الشعور بالبهجة فى الحياة.



إطلاق الأحكام

اليوم سأتخلص من كل ما يجعلنى أطلق أحكاما.

أتعلم أن أعيش دون الحكم على الآخرين.

أقبل الآخرين كما هم.

أثناء سعيى إلى التغاضى عن إطلاق الأحكام، يتحد كل جزء فىَّ، وأشعر بالكمال.

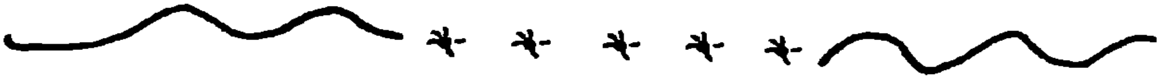


النسيان/انظر أيضا التسامح، الضغائن

غالبا ما تكون مهمتك أن تتغاضى
عن أشياء، وأن تجد القلب الفاضل، الذى
يحترم التغيرات فى الحياة.

جاك كورنفيلد

عندما أنتهى وأستعد إلى الذهاب للمنزل، أترك عملى فى مكان العمل.
اليوم، أستطيع أن أتغاضى عن كل مشاعر الغضب والضغائن التى تبقينى فى فخ التوتر والألم.
لم يعد ماضىَّ يتحكم فىَّ.
لم أعد ضحية لماضىّ.
أتغاضى عن ________ (ضع نيتك هنا).
اليوم، أستطيع أن أتغاضى عن السلبيات، وأتقبل ما يقدره الله لى.
أتغاضى عن كل الأفكار السلبية التى تقلل من اختياراتى.
أتغاضى عن الأثقال التى أفرضها على نفسى، اليوم.
أتغاضى عن حاجتى لأن أكون مثاليا.
أتغاضى عن كل ما ينبغى وما يجب، اليوم.
أتغاضى عن حاجتى للتحكم فى كل شىء.
أعيش فى سلام مع الماضى.
يرشدنى الله للتخلص من كل ما يعوقنى عن الشعور بالسلام.



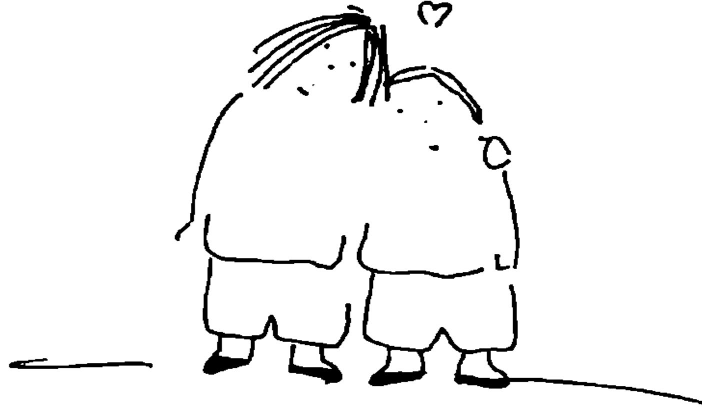


الحياة

ومجرد وجودك يمثل نعمة،
ومجرد أن تعيش هو شىء مقدس!

أبراهام هيشيل

أنا أتقبل كل الخبرات الجديدة، اليوم.
أنا قادر على أن أعيش الحياة فى كل مراحلها.
اخترت أن أعيش حياتى بطريقة إيجابية.
أشعر بالحماس فى حياتى، اليوم!
أقدر قيمة الحياة كنعمة من الله.

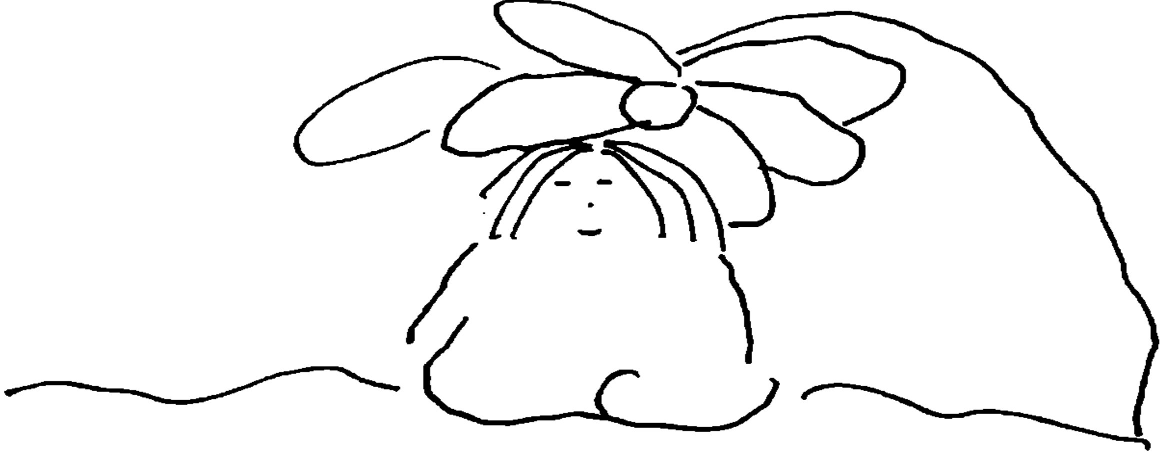


الحب

تمثل تجربة الحب اختيارا نقوم به،
وقرارا ذهنيا بأن نرى الحب هو الهدف الوحيد،
والقيمة الحقيقية فى أى موقف.

ماريانا ويليامسون

اليوم، اخترت أن أرى كل شىء بعين الحب.
تنمو مشاعر الحب والتعاطف لدىَّ.
يمتلئ قلبى بالحب والتعاطف.
أستطيع أن أستقبل الحب اليوم.
اخترت أن أمنح الحب دون حساب.
لقد أتيت من مكان الخير والحب، اليوم.
يزيل الله كل شىء يحول بينى وبين قدرتى على أن أحب وأمنح الحب.
أتعلم أن أحب دون إطلاق أحكام اليوم.



التأمل

سر التأمل يكمن فى أن تصبح واعيا بكل لحظة من وجودك.

ثيك نات هان

أتوق إلى التأمل، اليوم.
لدىَّ كل الوقت الذى أحتاجه لكى أتأمل يوميا.
أقوم بالتأمل كل يوم.
التأمل هو نعمة أمنحها لنفسى في حب كل يوم.
أدرك، اليوم، كل ما أصنعه من مقاومة وعوائق تحول بينى وبين التأمل.
يجعلنى التأمل أقرب إلى مصدرى الإبداعى.
يتدفق التأمل بسهولة ودون جهد.
أشعر بأننى ملىء بطاقة الحب وأنا أتأمل اليوم.
أسعى من خلال تأملى إلى معرفة ما يريده الله لى.



المعجزات

تحدث المعجزات فى لحظة، ولا يمكن استحضارها،
ولكنها تأتى من تلقاء نفسها، وعادة ما تأتى فى لحظات غير متوقعة
لأقل الأشخاص توقعا لها.

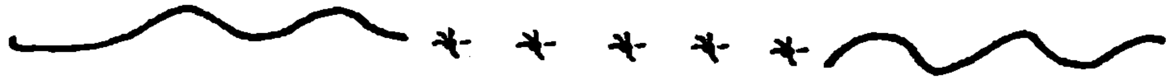
كاترين آن بورتر

أتقبل كل معجزات هذا اليوم.
أتوقع المعجزات.
سأصبر وأتحمل حتى تحدث المعجزة.
أؤمن بالمعجزات.

اليوم، لدىَّ الشجاعة التى أحتاجها لكى أتخلص من كل شىء يعرقلنى،
بحيث أتقدم إلى الأمام وأمر بكل معجزة تنتظرنى.
أزيل كل الارتباك والشك القديمين، بحيث أستطيع رؤية المعجزات، اليوم.

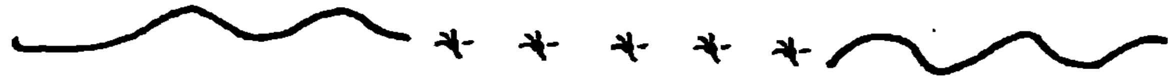


المال/انظر الحالة المادية



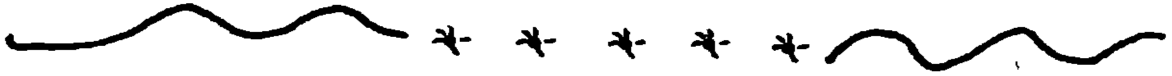
الحاجات

يمدنى الكون بكل ما أحتاجه، اليوم.
كل حاجاتى تتم تلبيتها، اليوم.
لدىَّ كل ما أحتاجه، اليوم.



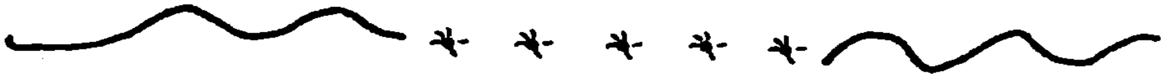
النظام

هناك نظام إلهى فى حياتى، اليوم.
أمضى قدما نحو النظام والوضوح.
أزيل كل التشوش من حياتى.
حياتى مليئة بالسلام والنظام.



الأبوة

يمثل طفلى/أطفالى مصدرًا عظيما للبهجة فى حياتى.
لدى القدرة على تخصيص الوقت الذى يحتاجه أطفالى، عندما يحين الوقت المناسب.
أنا ________________ هادئ (اكتب ما تريد فى الفراغ، مثلا: أب، أم، ولى أمر) وودود ملئ بالقوة والمرونة، وأقدم الدعم لأطفالى لكى يصبحوا كل ما يستطيعون.





السلام/انظر أيضا السلام العالمى

نتطلع إلى الوقت الذى تحل فيه قوة الحب محل حب القوة ـ وقتها سيعرف العالم بركات السلام.

ويليام إيوارت جلادستون

اليوم، استغرق الوقت اللازم لأقوم بما أحتاج للقيام به لكى أُدخِل السلام فى حياتى.

أشعر بالسلام فى هذه اللحظة بعينها.

أشعر بالسلام يتدفق فى كامل جسدى.

يتدفق السلام والاسترخاء فى جميع أجزاء جسدى مع كل نَفَس آخذه.

السلام قريب قرب نَفَسى المقبل.

أشعر بالسلام طيلة الوقت.

أنا إيجابى وهادئ، اليوم.

أنا ملىء بالسلام والانسجام.

أدرك الخدعة الممثلة فى التسرع والاندفاع.

أشعر بالهدوء والسكينة، عالما أننى سأعرف عندما أحتاج للمعرفة.

الكمال

عندما ندرك حقيقة أننا لا نتمتع بالكمال،
يمكننا أن نجد السلام والسكينة اللذين نتوق إليهما.

إيرنست كيرست وكاترين كتشم

أتغاضى عن حاجتى لأن أكون كاملا.
ينتابنى شعور جيد عندما أتغاضى عن الكمال كهدف لى.
أتطلع إلى التقدم، لا إلى الكمال فى حياتى.

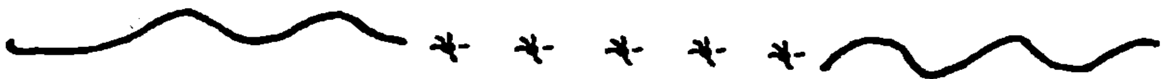


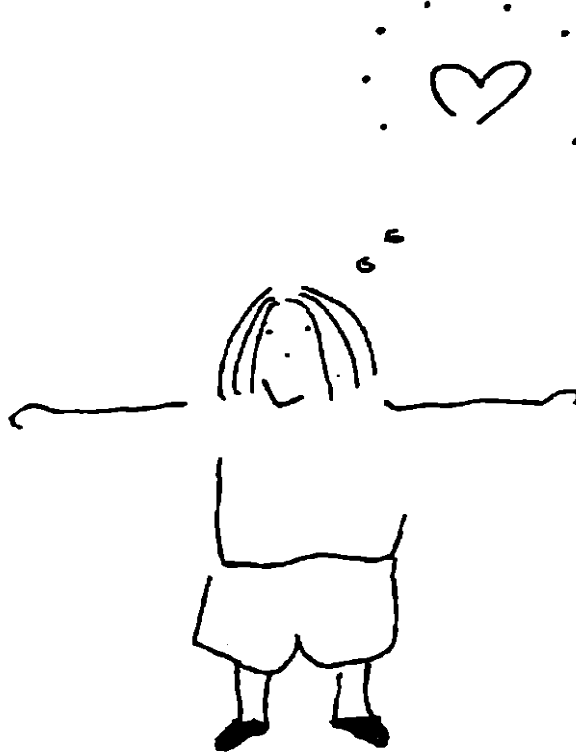
الخطط/انظر أيضا الأهداف

أكد: اليوم أجعل مقصدى أن أتذكر الله.
أستيقظ متسائلا: " يا الله، ما الذى قدرته لى، اليوم؟".
عندها، أنتظر دافعا أو فكرة أو توجيها.
وخلال يومى، أتقبل ما يحدث عكس رغبتى، عالما أن الله
يقدر ما هو أكبر مما أخططه له.

مارى مانين موريسى

أخطط يومى، بحيث يتاح لى وقت أذكر فيه الله، وأرتبط فيه بنفسى.
خططى لليوم واقعية ويمكن تحقيقها.
أتطلع إلى إرشاد الله وأنا أقوم بإعداد خططى.





الإيجابية

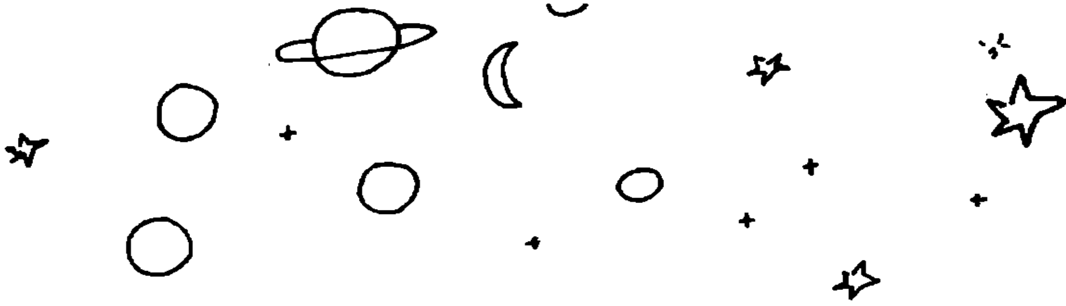
لأن منزلى قد احترق،
فقد أصبحت أرى شروق الشمس بشكل أفضل.

ماذر فوكس

أنا إيجابى وهادئ اليوم.
اخترت اليوم أن أصادق الأشخاص الإيجابيين فى حياتى.
أنظر إلى الجانب الإيجابى من كل موقف.

(تذكر أن تشعر بالكلمات وأنت تقولها).





الصلاة/انظر أيضا الروحية

استيقظ مع الشمس، وادع.
ادعُ وحيدا.
ادعُ كثيرا؛
فالله يسمعك، إذا ما تكلمت فقط.

قانون الأخلاق الأمريكى الوطنى

أُمضى وقتا فى التقرب إلى الله كل يوم.
أُعمِّق صلتى بالله كل يوم من خلال الدعاء والتأمل.
أدعو لإدراك يريده الله لى، ولكى أنال القوة على تنفيذ إرادته.
أناجى الله فى الصباح لكى أبدأ يومى.

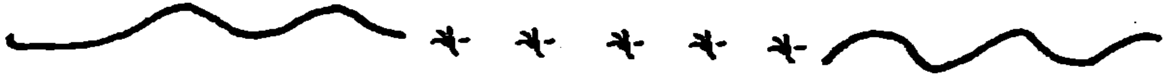


المبادئ/انظر أيضا الأمانة، الاستقامة، القيم

قُد حياتك، بحيث لا تشعر بالخجل من سرد أسرار العائلة للثرثارين فى البلدة.

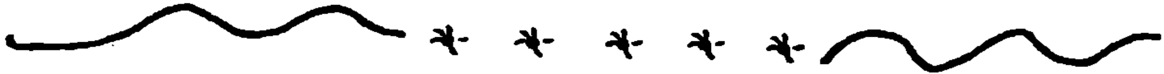
مجهول

أعيش حياة قائمة على المبادئ، اليوم.
أثق فى حسى الداخلى بما هو مناسب لى.
أقوم بأفضل ما يمكن للقيام بما هو صواب فى كل شئونى.



المشكلة/انظر أيضا الإيمان؛ الثقة

يفتح الله الباب أمام الحل المناسب لمشكلتى.
يعطينى الله كل الإجابات التى أحتاجها اليوم.

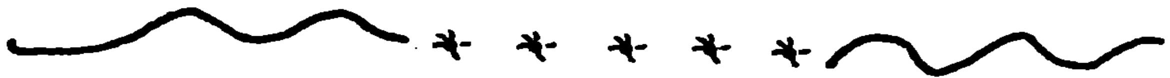


التسويف/انظر أيضا العزلة؛ الوقت

حتى وإن كنت على المسار السليم،
سيتجاوزك الآخرون، إذا ما جلست مكانك!

ويل روجرز

أقوم بكل ما يجب القيام به عندما يجب القيام به.
اليوم، أقوم بالأشياء فورًا.
أقوم بالأشياء اليوم، بحيث يتوافر لى المزيد من الوقت غدًا.





أنا بخير

الغاية/انظر أيضا الحياة المهنية؛ الإرشاد، الوظيفة

ليكن الجمال الذى تحبه هو ما تفعله.
هناك آلاف الطرق لكى تركع وتقبل الأرض.

جلال الدين الرومى

أن نجد دافعنا يعنى أن نجد نقطة التلاقى
بين سعادتنا العميقة وجوع العالم العميق.

فريدريك بوشنر

أنا إيجابى وموجه ولدىَّ غاية فى الحياة.
خطوتى التالية أن أصبح واضحا.
أنتظر فى صبر اتضاح غايتى.
أجد معنى وغاية فى حياتى.



التعافى/انظر أيضا الإدمان، الدوافع القهرية، الطعام، العادات، الوزن

شعور جيد ينتابنى عندما أعلم أننى على الطريق الروحى نحو التعافى.
يرشدنى الله فى طريقى الروحى نحو التعافى.
أنمو كل يوم وأنا أمارس خطوات التعافى الـ١٢.

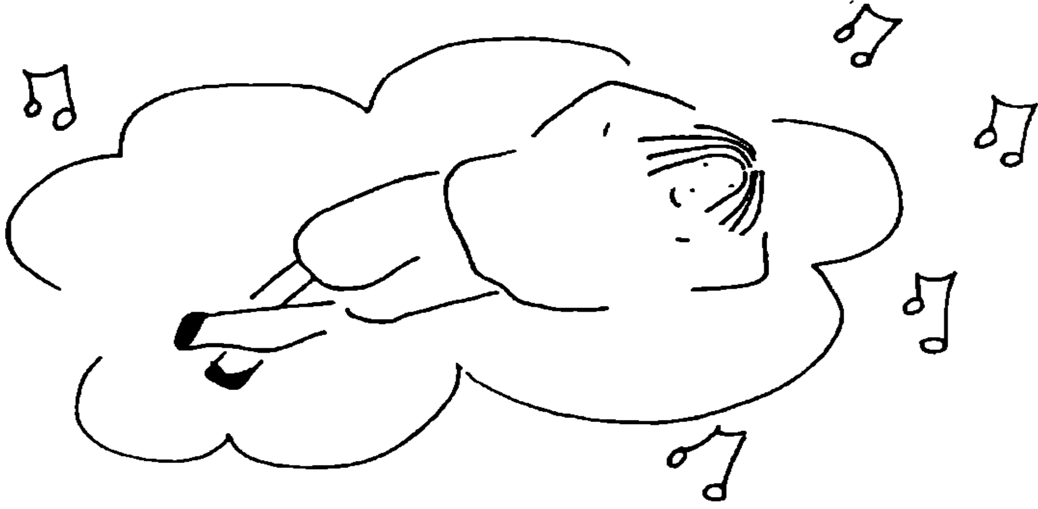


العلاقات/انظر أيضا الأصدقاء

هذه أعمق حقيقة روحية أعرفها:
إنه حتى عندما نكون متأكدين تماما من أن الحب لن يستطيع تحقيق كل شىء، فإنه يبدو أنه قادر على ذلك بشكل ما.

آن لاموت

اليوم، أجد الخير فى كل الناس الذين أرتبط بهم.
أنا قادر على العيش فى الحاضر، ولا أستمر فى حمل مشاعر الندم والأحقاد الخاصة بالماضى.
اليوم، أستطيع قبول الناس كما هم، لا كما أود أن يكونوا.
اليوم، أجد الشريك المثالى لى.
يرشدنى الكون إلى الشريك المثالى لى.
يرشدنى الله إلى العثور على علاقة سليمة.
أقابل شخصا فائقا وإيجابيا وقريبا.
أجذب الأشخاص الإيجابيين لحياتى، اليوم.
أنجذب إلى الأشخاص الإيجابيين والودودين، كما ينجذب الأشخاص الإيجابيون والودودون لى.
أنا ________ (ضع اختياراتك هنا، فمثلا: شريك، صديق، أب، ابنة، ابن، حبيب، جدة) ودود.
أنا شخص إيجابى وودود.
أقدر دور الآخرين فى حياتى، اليوم.
أشعر بالسعادة لنجاح الآخرين.
أشعر بالسعادة لأننى شخص بين مجموعة، اليوم.
أحيط نفسى بأشخاص إيجابيين وفائقين.



الاسترخاء/انظر أيضا الشئون المدرسية، التدريس

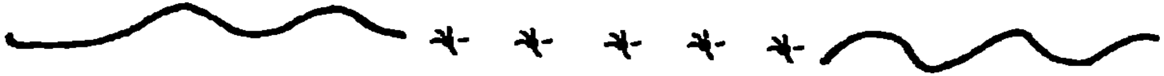
أترك العمل فى مكان العمل.

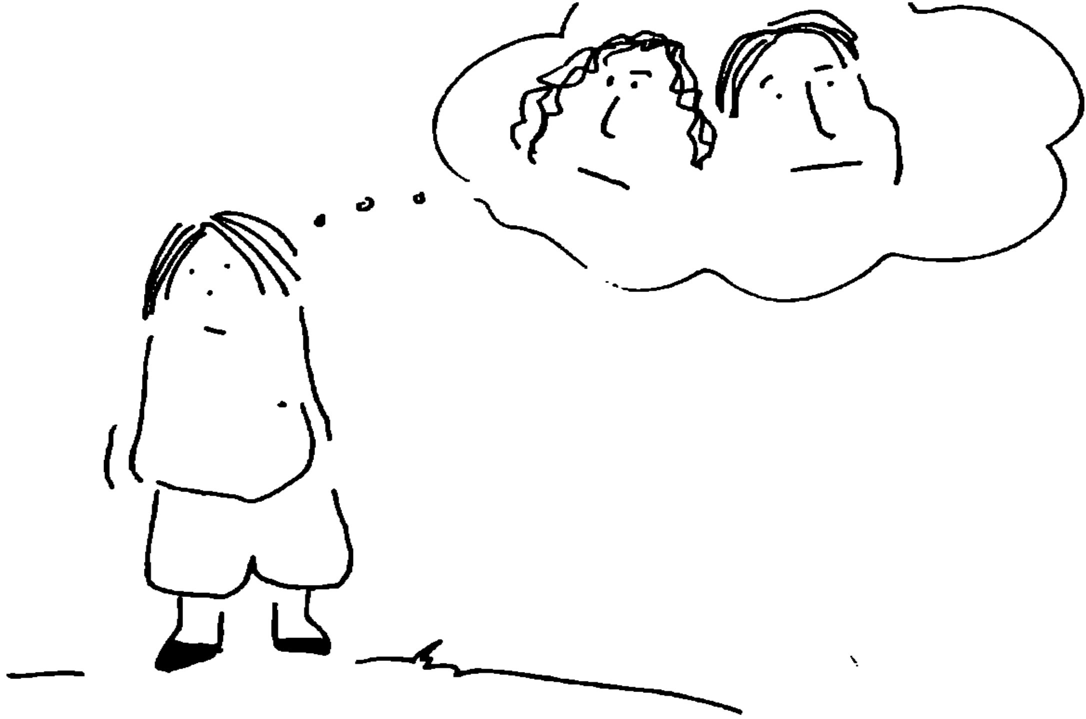
أخصص وقتا لنفسى، اليوم!

أشعر بالاسترخاء والهدوء، اليوم.

أتعلم كيف أسترخى، اليوم.

أستحق أن أخصص لنفسى وقتا، اليوم.





الضغائن/انظر أيضا التسامح، النسيان

تجنب أن تؤذى مشاعر الآخرين؛
فسُمُّ الألم الذى تسببه سيرتد عليك.

القانون الأخلاقى الوطنى الأمريكى

أنا قادر على أن أتخلص من كل الضغائن اليوم، وهى الضغائن التى تبقينى ملتصقا بالماضى.
أحيل كل الضغائن التى أشعر بها إلى الله.
أرحب بالتسامح كوسيلة لتحريرى من الضغائن.

الاحترام

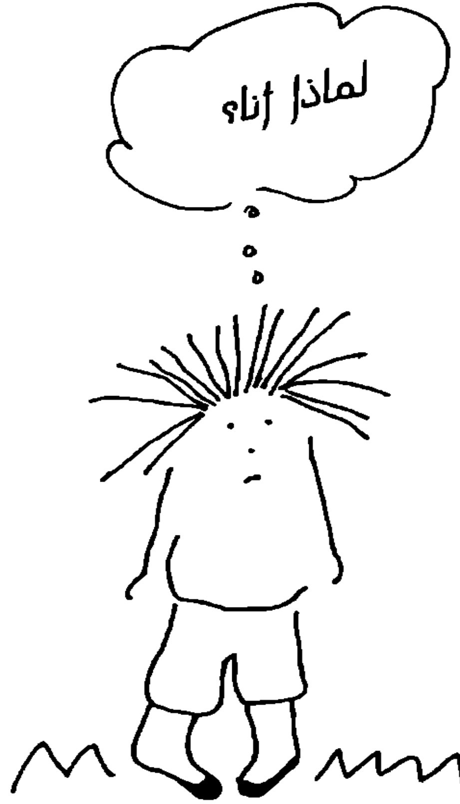
إذا ما خصصت خمس دقائق يوميا لأتذكر أن
أعامل الآخرين بالطريقة التى أريد أن أعامَل بها،
يمكننا أن ننجز أشياء رائعة معا.

بوب فيشيل

أنا محترم فى مهنتى، وما يقدمه لى الكون، اليوم، يعكس ذلك.
أستحق أن أعامل باحترام.
أحترم جسدى وأهتم به، اليوم.
أعامل الآخرين باحترام.
أحترم الاختلافات بين الناس.

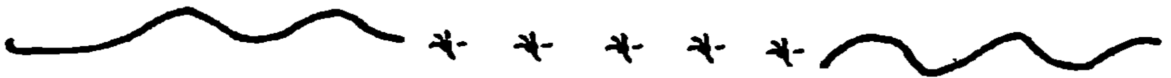
(تذكر أن تشعر بالكلمات وأنت تقولها).





المسئولية

أتولى كامل المسئولية عن حياتى، اليوم.
أنا مسئول عن عواقب كلماتى وأفعالى.
اليوم، أنا مسئول عن نفسى، وأدع الآخرين يتحملون المسئولية عن أنفسهم.
أنا شخص مسئول ومنظم وذو دافعية ومنتج، اليوم.



الأمان

أنا آمن، اليوم.

أجد الأمان مع أصدقائى وأسرتى.

يحفظنى الله.

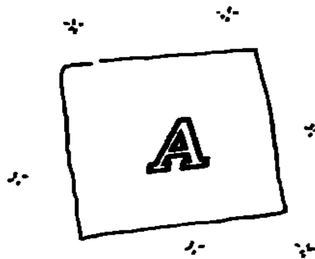
أستحق أن أشعر بالأمان.

أمضى وقتى مع أناس يساعدوننى على الشعور بالأمان.

هناك دوما مكان يمكننى أن أذهب إليه وأجد الأمان.

يهدينى الله للمضى بأمان فى رحلتى.







الشئون المدرسية/انظر أيضًا الاسترخاء، التدريس

أجتاز اختباراتى بسهولة.

أجتاز الدورة التدريبية بسهولة.

أنا ملىء بكل المعارف التى أحتاجها لتجاوز هذا الاختبار.

أتجاوز هذا الاختبار بامتياز.

عقلى مسترخ ومنفتح على كل ما أحتاجه لكى أتعلم، اليوم.

أركز على دراستى.

أؤدى كل واجباتى المدرسية فى مواعيدها.

أنا تلميذ رائع!

أجد التعلم مرحا ومثيرا.

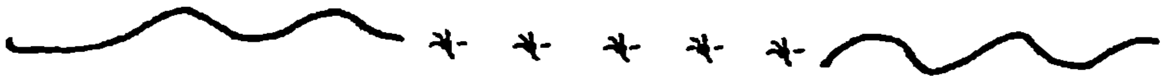
أقوم بكل ما أستطيع القيام به.

أصبح أذكى وأذكى يوما بعد يوم.

أتعلم أن أتوقف عن إطلاق الأحكام على نفسى، إذا ما واجهت مشكلة فى ______________

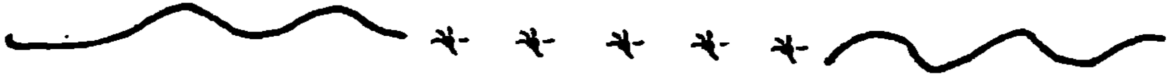
(ضع اختياراتك هنا، فمثلًا: القراءة، التهجى، الكلام، الكتابة، الكتابة على الحاسب، أجهزة الحاسب، إلخ).

أتعلم أن أتوقف عن أن أقلل من شأن نفسى، إذا ما وقع شىء شديد الصعوبة. يمكننى أن أطلب المساعدة من الآخرين دون الإحساس بأننى أقل منهم.



الثقة بالنفس/انظر أيضا الثقة؛ تقدير الذات

تنمو ثقتى فى نفسى.
أستطيع!
أعرف نفسى وأحبها وأثق فيها، اليوم.
أنا على قدر المهام، التى أواجهها.

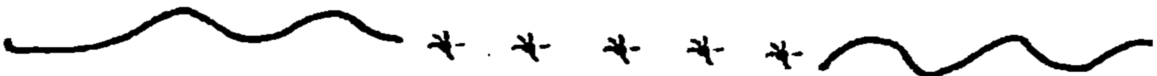


تقدير الذات/انظر أيضا الثقة؛ الثقة بالنفس

تمثل "الصورة الذاتية" مفتاح الشخصية الإنسانية.
غير صورتك الذاتية، وستغير شخصيتك وسلوكك.

ماكسويل مالتز، طبيب

أنا رائع بالحالة التى أنا عليها!
أؤمن بنفسى، اليوم.
أستحق أن أعامل بحب واحترام.
أنا جيد بما يكفى بالحالة التى أنا عليها.
اليوم، أجرؤ على أن أكون مع نفسى ومع كل ما أنا عليه.
اليوم، أعامل نفسى، كما أعامل أفضل أصدقائى، بلطف وحب.
أقدر نفسى، اليوم.
تتغذى ذاتى بطرق صحية.
أحتفى بنقاط قوتى وقدراتى ومواهبى.





رثاء الذات

اليوم، أتوقف عن الحاجة لرثاء الذات.
أجد طرقا صحية لكى أنظر لنفسى نظرة طيبة.
يبدل الله الرثاء للذات داخلى بالامتنان.



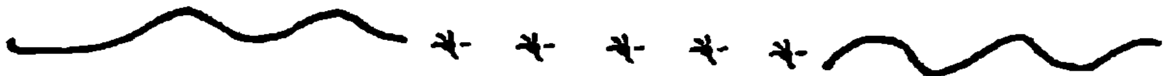
الخزى

أكف عن تحمل عبء الخزى فى حياتى.
لم يعد ماضىَّ يتحكم فىَّ.
أستطيع أن أسامح نفسى على الأشياء التى فعلتها فى الماضى.



ما ينبغى

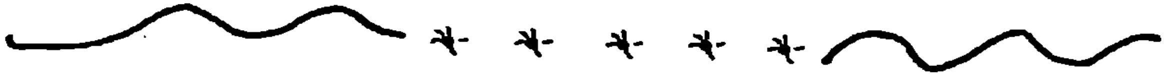
لا ألقى بالًا لـ"ما ينبغى"، اليوم.
لم أعد أقوم بالأشياء لمجرد أن شخصًا ما قال لى أننى ينبغى أن أفعلها.
أحدد اختياراتى استنادًا إلى حاجاتى، لا إلى "ما ينبغى".
لم يعد "ما ينبغى" يتحكم فىَّ.





البساطة

اليوم، أعيش حياتى ببساطة.
اليوم، يرشدنى الله إلى حياة بسيطة.
أتعلم أن أكون ببساطة.



العزلة/انظر أيضا
التسويف، الوقت

أرحب بالسلام والسكينة والحكمة والروحية، التى أجدها عندما أمضى بعض الوقت فى عزلة.

يمكن لكل إنسان أن يعيش بدونى، عندما أمضى بعض الوقت فى عزلة.

من المهم أن أمضِى، يوميا، بعض الوقت وحيدا، كى أتقرب إلى الله.

أستحق بعض الوقت الخاص لكى أمضيه فى عزلة.





الروحانية/انظر أيضا الصلاة

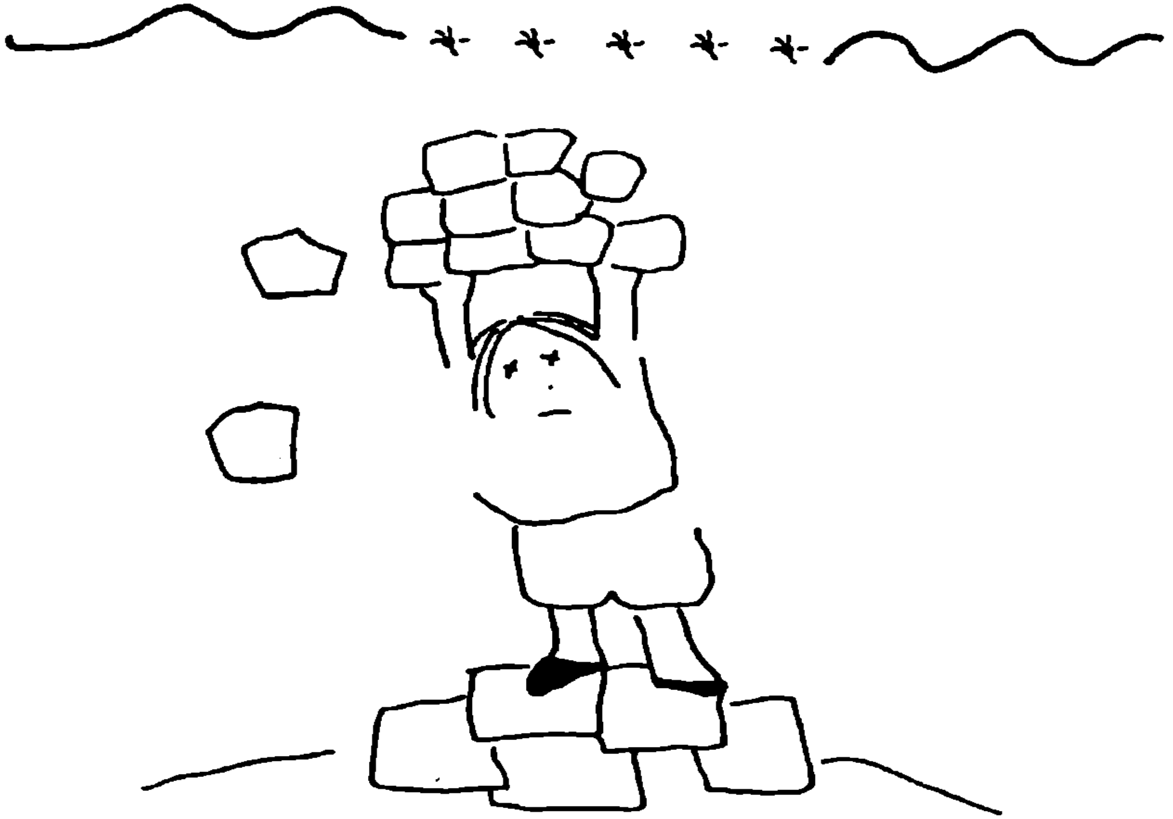
إن توكيدات مثل
"يتعامل الله مع الظلم" و"أشعر بالأمان
وأثق فى عدالة الله": فكلها تضعنا
فى الاتجاه الصحيح.

باربرا برجر

أتعامل بنضج مع الآخرين ومع الله، اليوم.
يرشدنى الله فى طريقى الروحانى إلى التعافى.
تتعمق روحانياتى عندما أخصص وقتا للصلاة والتأمل كل يوم.
أنمو كإنسان روحانى.
أشعر بأنى فى معية الله.
أستطيع أن أتخلص من كل شىء يعيق نضجى الروحانى.

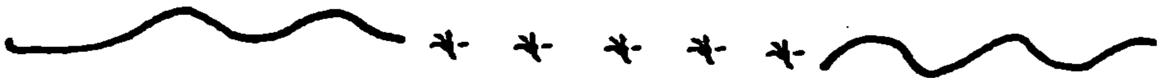
القوة

يعطينى الله كل القوة، التى أحتاجها.



النزاع

تخليت عن حاجتى للنزاع.
أستطيع أن أمضى قدما على الرغم من كل النزاعات.



النجاح/انظر أيضا العمل

خسرت أكثر من ٩آلاف رمية فى حياتى المهنية،
وخسرت ٣٠٠ مباراة تقريبا،
وفى ٢٦ مرة، تم اختيارى لكى أؤدى رمية المباراة... وخسرت.
وخسرت مرارا وتكرارا فى حياتى-
وهذا هو السبب تحديدا وراء نجاحى!

مايكل جوردان

أعيش مع.... (ضع ما يناسبك هنا، فمثلا: المدرسة، هذا المشروع، وظيفتى، العثور على وظيفة)، حتى أنجح.

أحقق المزيد والمزيد من النجاح فى... (ضع ما يناسبك هنا، فمثلا: المدرسة، العمل، هذه العلاقة، وظيفتى).

أنا النجاح بعينه!

أحقق النجاح فى كل ما أقوم به، اليوم.

يرشدنى الله للمضى قدما نحو النجاح.

أعمل على تحقيق نتائج ناجحة.

علاقاتى ناجحة، اليوم.





المعاناة

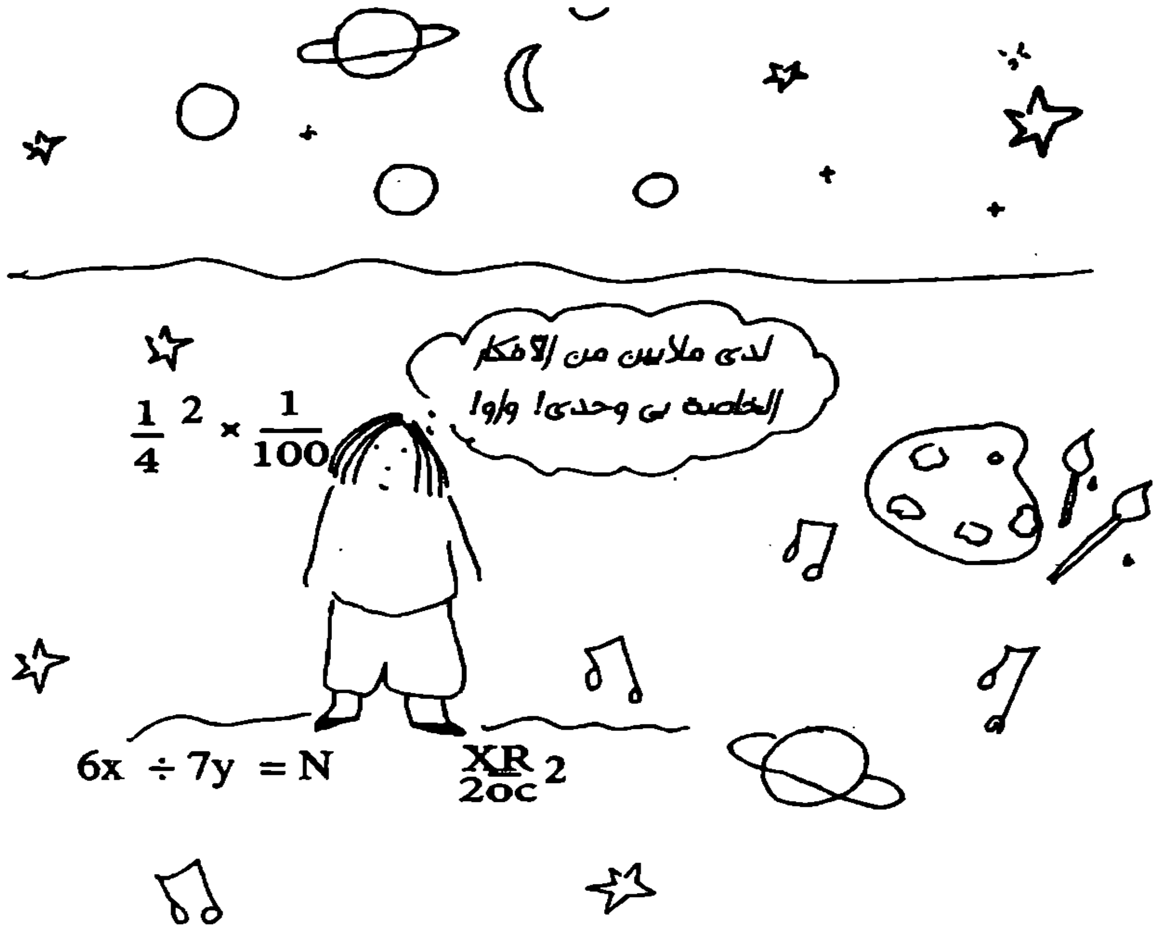
أنا أكثر نضجا من احتياجى للمعاناة.

١٢ خطوة للتعبير



التسليم

أنا أتخلى عن الأشياء التى تقيدنى.
أنا لا أستطيع؟ الله يستطيع! سأسلم أمرى إلى الله.
أنا تخليت عن حاجتى للقيام بكل شىء وحدى.



المواهب

استخدم كل ما تملكه من مواهب؛
فستصبح الغابات شديدة الصمت إذا لم
يغن أى طائر سوى الطيور حسنة الصوت.

هنرى فان ديك

أنا شديد الامتنان لما حبانى الله به من مواهب.

أنا أطور ما حبانى الله به من مواهب.

مواهبى وقدراتى شديدة القيمة والأهمية، وما يقدمه لى الكون اليوم يعكس ذلك.



التدريس/انظر أيضا الاسترخاء، الشئون المدرسية

أنا مدرس واثق من نفسه ومشجع ومحفز.
اليوم، أشعر ببهجة التدريس.
أنا ممتن لنعمة القدرة على المساهمة فى حياة تلاميذى.
أشعر بالبهجة والحماس اللذين تحققهما لى هذه المهنة.
على الرغم من أن ذلك ليس واضحا دوما، لكن التدريس يغير حياة الكثير من تلاميذى.
إذا كان هناك تلميذ واحد أستطيع مساعدته، فإن يومى يصبح ذا قيمة.





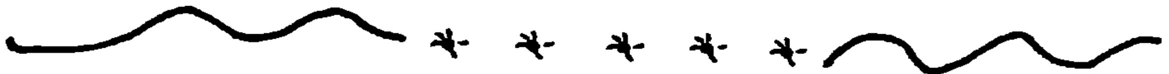
الوقت/انظر أيضا التسويف؛ العزلة

اليوم أقوم بكل شيء في موعده.
لديّ كل الوقت الذى أحتاجه للقيام بما هو جيد ومناسب فى حياتى، اليوم.
أخصص وقتا لى، اليوم.
لديَّ كل الوقت الذى أحتاجه لأحقق ما يريده الله لى.
أخصص وقتا، اليوم لـ........ .



اليوم

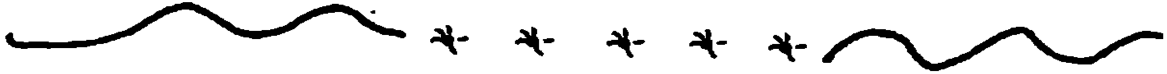
أعيش حياتى يوما بعد يوم.
لم يعد الماضى يتحكم فيَّ.
نحيت كل ما أندم عليه من الماضى وأخاف عليه من المستقبل جانبا.
أستطيع القيام بأى شىء فى اليوم الذى أعيشه.
هذا أول يوم من بقية حياتى.



الحركة

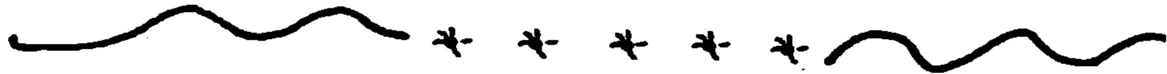
أنا مرن وهادئ ومتسامح، ولديَّ الكثير من الوقت!
أنا مسترخ وصبور.
أغادر لحضور مواعيدى قبلها بكثير من الوقت، لكى لا أقع فى فخ الاستعجال.

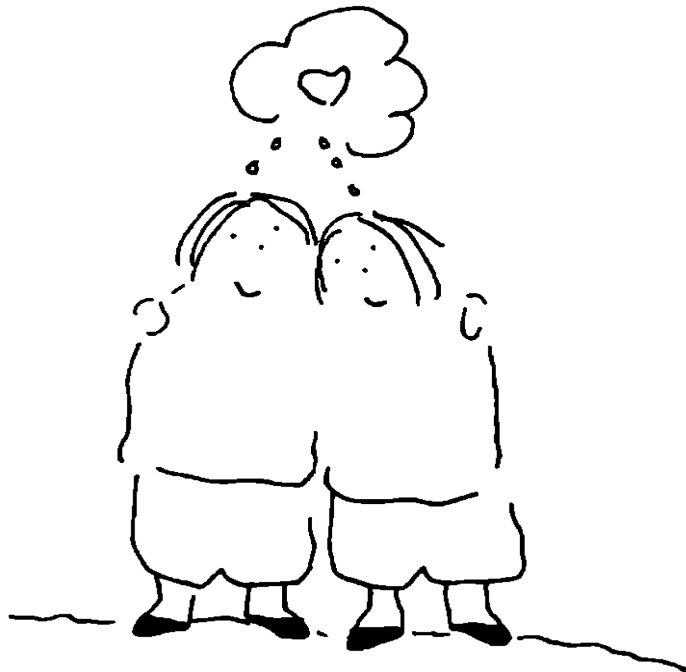
أصل فى الوقت المناسب.
أقضى الوقت الزائد فى الاستمتاع بالاسترخاء.



السفر

يصحبنى الله حتى أعود للمنزل فى أمان.
أسأل الله أن يشملنى برعايته وأنا أسافر.
أسافر فى أمان.
يحوطنى الله بحمايته أثناء سفرى.





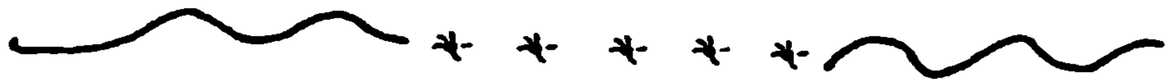
الثقة/انظر أيضا
الإيمان؛ المشكلة

اليوم أتعلم أن أثق فى حواسى.
أثق فى ________________(ضع ما يناسبك هنا، فمثلا: الله، نفسى، الآخرين، الناس، الأشخاص الذين أحبهم، الأشخاص الذين يهتمون بى).
أثق فى أن نواياى تنبع من الخير والحب.
أثق أن الله يرشدنى للخطوة التالية.
أثق فى نفسى، اليوم.
أتخلص من كل الشكوك والمخاوف والغضب وعدم الثقة، وأقبل المجهول بهدوء.
أثق أن الله يمدنى بكل ما أحتاج.
أثق أن كل شىء يحدث من أجل مصلحتى.
اليوم يتم إرشادى إلى الطريق المناسب لى، وأنا أثق فى كل ما يفعله الله.



القيم/انظر أيضا الأمانة، الاستقامة، المبادئ

أستغرق بعض الوقت للتعرف على قيمى الأساسية.
أعيش حياتى فى اتفاق مع قيمى.



الوزن/انظر أيضا الإدمان، الدوافع القهرية، الطعام، العادات، التعافى

لقد بدأت عملية الوصول إلى الوزن المناسب لى.
أنا فخور بأننى آكل بشكل سليم اليوم.
يرشدنى الله إلى أن آكل طعاما صحيا وأفقد الوزن الزائد.
أزن... (ضع وزنك الواقعى المطلوب)، وأحافظ على وزنى بسهولة، وآكل الطعام الصحى المتسق مع جسدى الرشيق الأنيق.
أصبح قادرا على الوصول للوزن المثالى لى.
أحقق الوزن المثالى لى.
أصبح قادرا على أن أصبح قادرا على الاستعداد لفقدان الوزن.

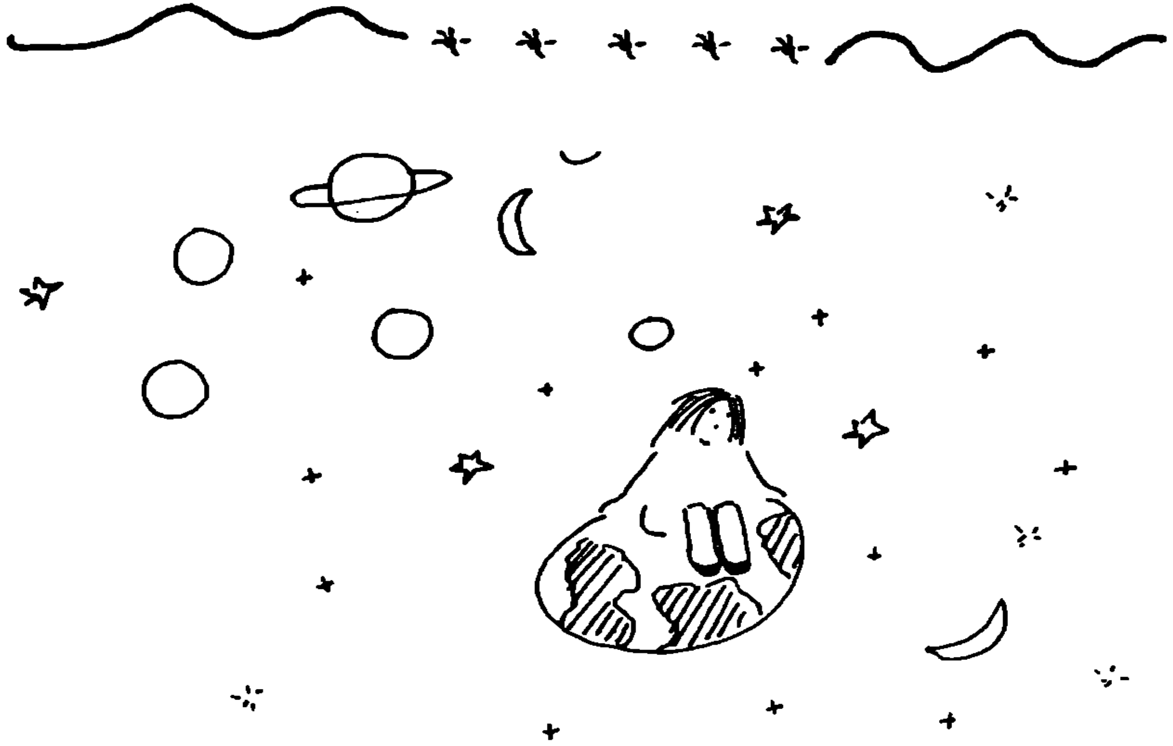


الإرادة

لدىَّ القدرة على أن أقوم بأى شىء أستطيعه لرعاية جسدى وعقلى وروحى.
لدىَّ القدرة على أن أكون شخصا إيجابيا وودودا.
يعطينى الله كل الإرادة التى أحتاجها لكى أنضج وأصبح شخصا روحيا.
اليوم، لدىَّ القدرة على أن أقوم بكل شىء جيد ومناسب.
الخطوة الأولى:
لدىَّ القدرة على أن تكون لدىَّ القدرة على... (ضع هدفك هنا، فمثلا: التوقف عن تناول الحلوى، السير لمسافة كيلو متر يوميا، الاستذكار من أجل الاختبار).

الخطوة الثانية: لدىَّ القدرة على ... (ضع هدفك هنا، فمثلا: التوقف عن تناول الحلوى، السير لمسافة كيلو متر يوميا، الاستذكار من أجل الاختبار).

أستطيع القيام بأى شىء فى اليوم الذى أعيشه.



السلام العالمى/انظر أيضا السلام

فليعم السلام العالم، ولأكن أول من منحوا نعمة السلام.

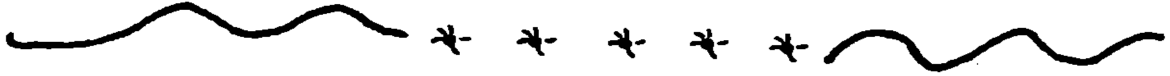
أخصص وقتا كل يوم أدعو فيه من أجل السلام العالمى.

أعرف أننى اليوم أحدث فارقا إيجابيا فى العالم.

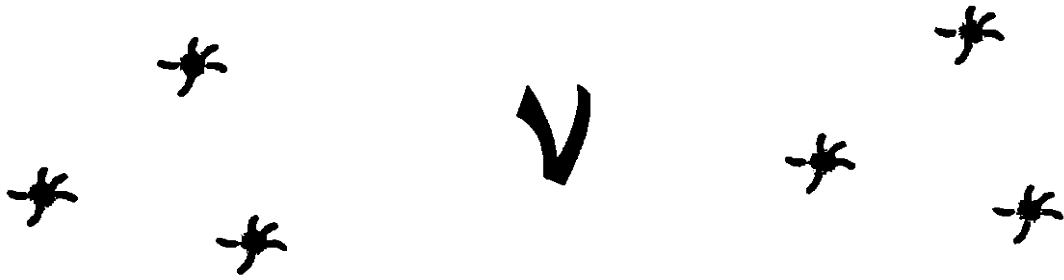
اليوم، أنا أكثر عطفا بقليل إزاء كل من أقابله.

اليوم، سأفعل كل ما بوسعى لأحقق السلام فى حياتى وفى حياة المحيطين بى.

اليوم، أبث أفكار السلام والحب لعالمى الأسرى.
أنا مرتبط بكل أولئك الذين يمثلون قوة من أجل السلام والنور فى الكون.
اليوم، أحقق السلام والسكينة على الأقل لشخص واحد آخر.



القلق/انظر أيضا الإيمان، الخوف، الثقة والنسيان



دفتر يوميات
لأيامى الـــ ٢١

إليك ٢١ صفحة لأول توكيد من توكيداتك. اختر تغييرا واحدا تود أن تحققه فى حياتك، وابدأ الآن!

وتذكر أن هذه التوكيدات يجب أن تكون:

١. **إيجابية**
٢. تقال ويتم الإحساس بها **بحماس وقوة**
٣. تعبر عن **اللحظة الحاضرة**
٤. **ممكنة**
٥. **شخصية**

ومن فضـلك، لا تقسُ على نفسـك إذا مـا أهملت فى أحد الأيـام. فإذا ما وجـدت نفسـك قـد أغفلت يوما، فمـا عليـك إلا أن تبدأ مرة أخـرى من اليوم الأول.

وسواء كنت واعيا بذلك أم لا، فإن توكيداتك تساندك.

وخلال كتابتك توكيداتك،
اعلم أنك الآن أصبحت مؤلف سيناريو حياتك
تهانئى!

اليوم الأول

لدىَّ الطاقة والاستعداد لكتابة توكيدى عشر مرات يوميا.

شكرا لك!

اليوم الثانى

كل طاقات الكون تساند توكيدى اليوم.

شكرا لك!

اليوم الثالث

كل شىء فى حياتى يسير اليوم فى سلاسة ودون مجهود.

شكرا لك!

اليوم الرابع

أستطيع اليوم الشعور بتغيرات تحدث فى حياتى.

شكرا لك !

اليوم الخامس

هناك طاقة إيجابية تتدفق داخلى أثناء تقدمى على الطريق الروحانى نحو الحب والسلام.

شكرا لك !

اليوم السادس

اليوم، أشعر بوجود الله فى حياتى.

شكرا لك!

اليوم السابع

أشعر بطاقة وهدف جديدين فى حياتى عندما أستمر فى كتابة توكيداتى.

شكرا لك!

اليوم الثامن

بالفعل، تحدث تغيرات إيجابية أثناء كتابة توكيداتى اليوم.

شكرا لك!

اليوم التاسع

من الرائع أن أشعر أننى لا أقوم بالتغييرات فى حياتى وحدى.

شكرا لك !

اليوم العاشر

أشعر بالامتنان لأن التوكيدات أحدثت أثرا فى حياتى.

شكرا لك !

اليوم الحادى عشر

أشعر أن توكيداتى تتحقق باستخدام كل جزء فى جسدى وعقلى وروحى.

شكراً لك !

اليوم الثانى عشر

خلال قضائى يومى هذا، أشعر أن الله يرشدنى فى طريقى.

شكرا لك!

اليوم الثالث عشر

من المثير أن أعرف أن حياتى تتقدم فى اتجاه إيجابى يقود إلى التعافى.

شكرا لك!

اليوم الرابع عشر

أنا الآن أتخلى عن كل معاناتى وشكوكى ومخاوفى، بما يجعل توكيداتى تؤثر فى حياتى.

شكرا لك !

اليوم الخامس عشر

كل شيء يحدث فى حياتى يؤدى إلى الخير والحب.

شكراً لك!

اليوم السادس عشر

اليوم، أمارس الرياضة، أحرك قدميَّ.

شكرا لك!

اليوم السابع عشر

اليوم، يرشدنى الله فى طريقى وفقا لإيقاعى فى الحياة.

شكرا لك !

اليوم الثامن عشر

هدفى فى هذا اليوم أن أصبح أكثر وأكثر وضوحا وأنا أكتب توكيداتى.

شكرا لك!

اليوم التاسع عشر

لدىَّ كل الطاقة التى أحتاجها لكى أقوم بكل ما هو جيد وصواب فى حياتى.

شكرا لك!

اليوم العشرون

أنا اليوم مؤلف سيناريو حياتى.

شكرا لك !

اليوم الحادى والعشرون

أكتب توكيداتى عشر مرات يوميا لمدة ٢١ يوما.

شكرا لك!

ملاحظات

الفهرس

عن المؤلفة

«روث فيشيل» هى إحدى إخصائيى التربية، كما أنها مؤلفة غزيرة الإنتاج ومـديرة مأوى وورشة محليين ومعلمة تأمل. تتضمن كتبها *Time for Joy* و *The Journey Within* و *Hang in 'Till the Miracle Happens* و *Stop! Do You Know You Are Breathing?* و *Precious Solitude*. كما قامت "فيشيل" أيضا بتطوير بطاقات التوكيدات الروحية: وهى مجموعة من بطاقات التحية المثيرة للإلهام، والتى تتفق مع الرسائل التى تهدف إليها من كتبها. تأخذ كتبها القارئ فى رحلة مدهشة عبر الألم والخسارة لتخرج به إلى الإلهام والأمل، كما تضع كتبها القارئَ على طريق لطيف نحو النضوج والسلام وحب الذات والآخرين والله.